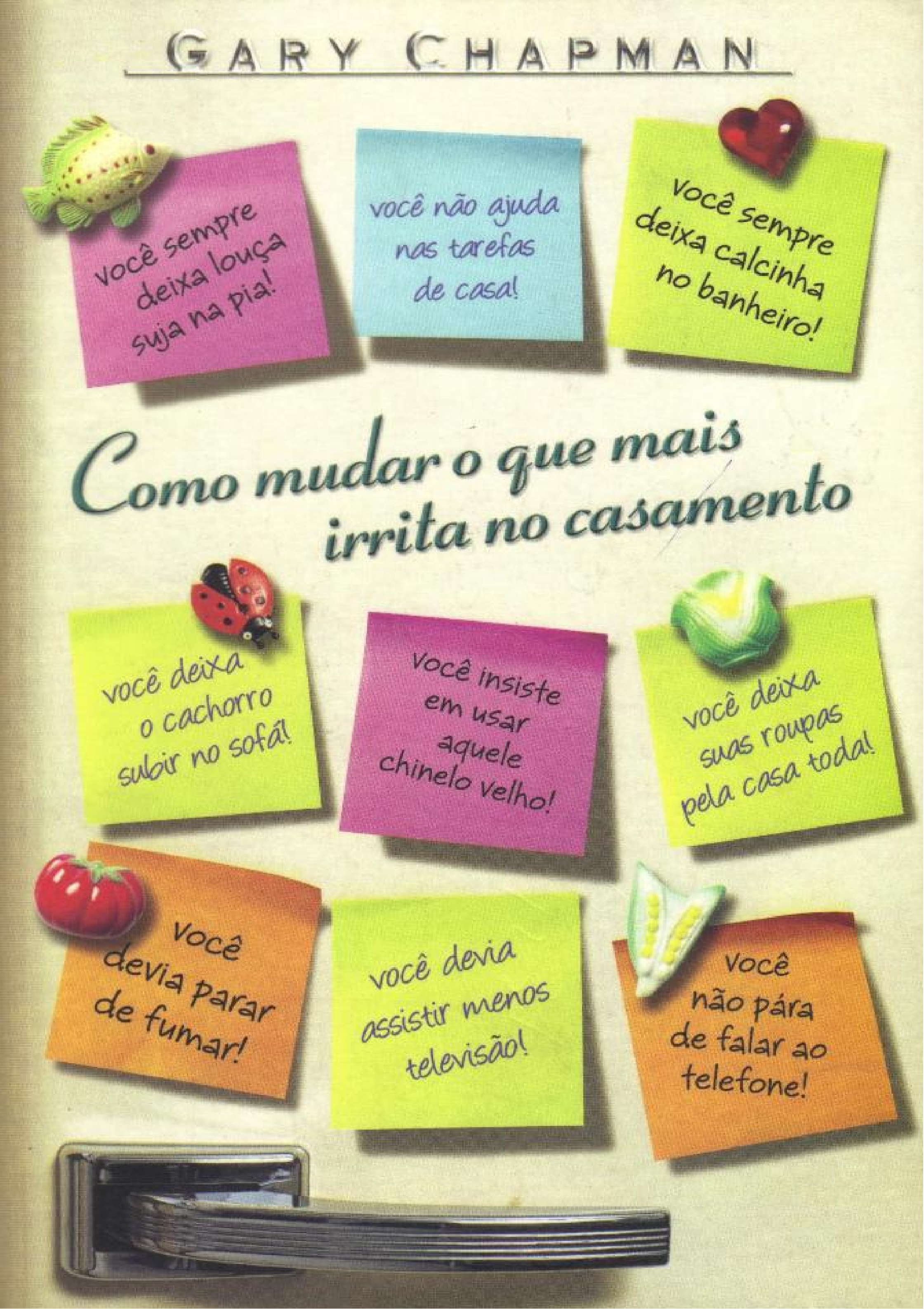
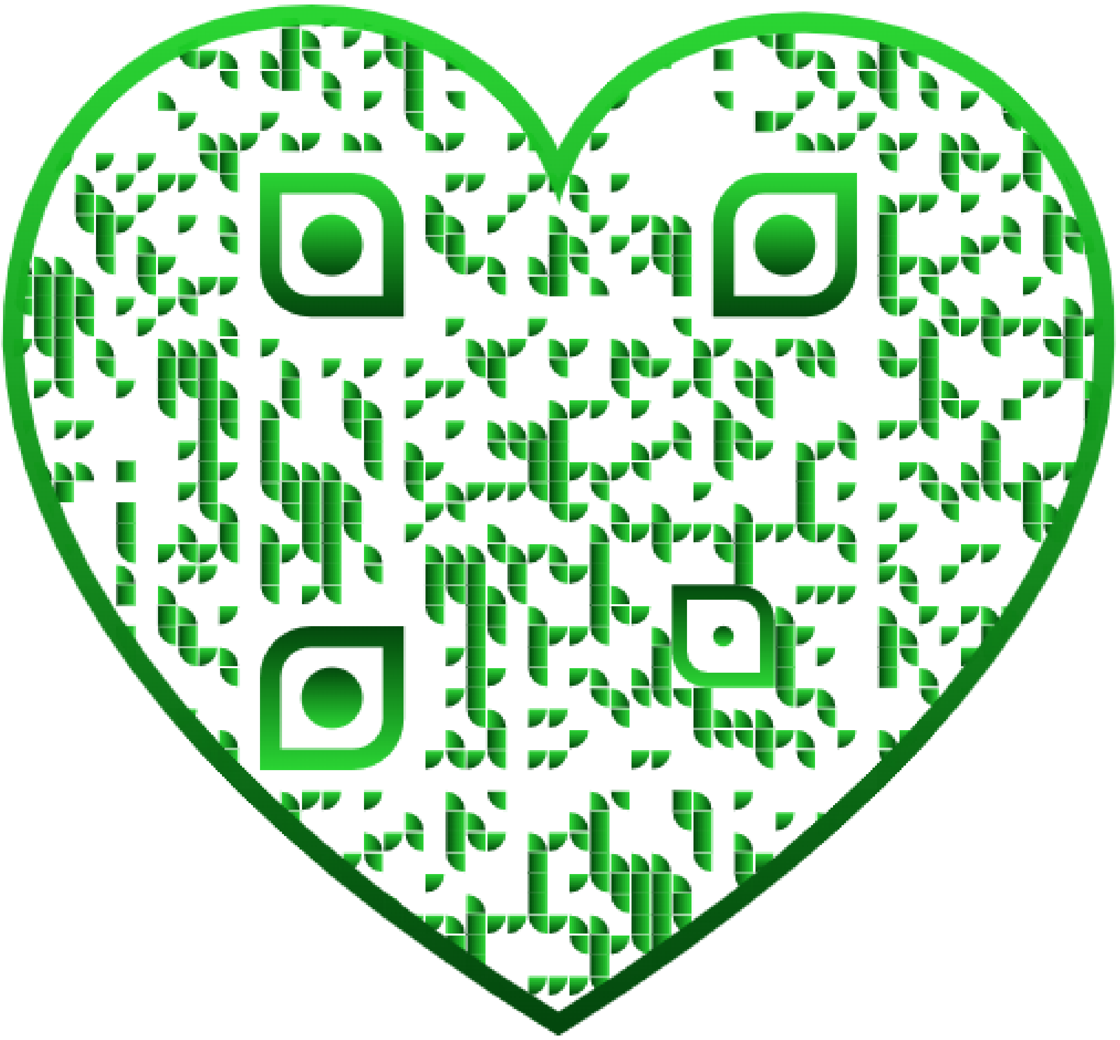
GARY CHAPMAN

Como mudar o que mais irrita no casamento





Como Mudar o que Mais Irrita no Casamento

GARY CHAPMAN

Digitalizado por: Ziquinha (flor)

Lançamento

http://semeador.forumeiros.com/portal.htm

Nossos e-books são disponibilizados gratuitamente, com a única finalidade de oferecer leitura edificante a todos aqueles que não tem condições econômicas para comprar.

Se você é financeiramente privilegiado, então utilize nosso acervo apenas para avaliação, e, se gostar, abençoe autores, editoras e livrarias, adquirindo os livros.

Semeadores da Palavra e-books evangélicos

Sumário

Introdução 4
1 6
Começando da maneira certa 6
2 24
O poder do amor 24
3 42
Mudanças, por favor 42
Em suma 62

Introdução

Depois de trinta anos aconselhando casais, cheguei a uma conclusão indubitável: todas as pessoas casadas gostariam de ver mudanças no cônjuge. Por vezes, em vez de expresso, esse desejo é refinado e aprofundado em devaneios. O marido sonha acordado com uma esposa que fez as mudanças por ele desejadas e delicia-se com o produto de sua imaginação. A esposa, por sua vez, sonha com um marido que tome a iniciativa de colocar o lixo para fora. Esses devaneios alimentados em segredo sobre o cônjuge perfeito tornam-se barreiras para a intimidade no mundo real.

No outro extremo, encontramos maridos ou esposas que não se acanham em exigir mudanças, escolhendo quase sempre os momentos de raiva para expressar seu desejo. A linguagem ríspida e o comportamento agressivo revelam quanto gostariam que seu cônjuge fosse diferente. Uma esposa contou sobre uma ocasião em que o marido a empurrou contra a parede e, quando ela se queixou, respondeu: "Quando você começar a agir como esposa, eu a tratarei como tal. Até lá, vai ter o que merece". Sem dúvida, por trás das palavras "começar a agir como esposa" havia uma série de expectativas específicas de mudança de comportamento da mulher. A esposa que grita: "Eu não agüento mais arrumar sua bagunça. Faça o favor de virar gente grande" está revelando sua expectativa de mudança.

Entre o extremo do silêncio e o das exigências grosseiras, milhares de casais vivem com expectativas malogradas. Se ao menos o marido ou a esposa mudasse, a vida seria tão diferente! Algumas vezes, procuram

expressar seu desejo; em outras, simplesmente desistem e deixam a frustração tomar conta.

Qual é o problema? Como é possível o desejo de ver mudanças no cônjuge ser tão universal e, ao mesmo tempo, a realidade dessas mudanças ser tão rara? Creio que a resposta pode ser encontrada em três fatores:

1. Começamos da maneira errada.
2. Não entendemos o poder do amor.
3. Não sabemos comunicar de forma eficaz o desejo de ver mudanças no cônjuge.

Este livro responderá à pergunta: "Como conseguir que meu cônjuge mude sem manipulação?". Nas próximas páginas, desejo mostrar o ponto de partida correto, algumas maneiras de usar o poder do amor e como desenvolver a habilidade necessária para pedir mudanças.

Sei que você é uma pessoa ocupada, por isso, procurei escrever um livro conciso e objetivo. Apesar da concisão, é um livro eficaz e tem o potencial de realizar as mudanças tão desejadas em seu cônjuge. Não será fácil aplicar os princípios que vou ensinar, mas, se você o fizer, terá ótimos resultados. Em minha experiência como conselheiro, nunca conheci alguém que tivesse se esforçado para aplicar esses princípios sem ver mudanças consideráveis no comportamento do cônjuge.

Este livro é dividido em três seções correspondentes às questões fundamentais já mencionadas. Vou conversar com você como se estivéssemos em meu consultório de aconselhamento e compartilhar o que tenho compartilhado com centenas de casais ao longo de minha experiência. Se você estiver pronto, podemos começar.

1

Começando da maneira certa

As pessoas que desejam ver mudanças no cônjuge sempre começam da maneira errada. Um jovem chamado Robert é um exemplo clássico. Mal entrou em meu consultório e foi logo me dizendo que a esposa, Sheila, havia se recusado a acompanhá-lo.

- O que está acontecendo? — perguntei.

Em primeiro lugar, minha esposa é terrivelmente desorganizada. Ela passa metade do dia procurando a chave do carro. Nunca sabe onde encontrar suas coisas, porque não se lembra onde as deixou. Não é um caso de Alzheimer — ela só tem 35 anos. E um problema de desorganização. Já tentei ajudá-la, mas ela não aceita nenhuma sugestão minha. Diz que estou querendo controlá-la. Mas não é isso. Só quero facilitar a vida dela. Se ela se organizasse melhor, com certeza minha vida também seria mais fácil. Perco um bocado de tempo ajudando-a a procurar coisas que ela perdeu.

Fiz algumas anotações enquanto Robert falava e, quando ele terminou, perguntei:

- Alguma outra área problemática?

- Dinheiro. Eu tenho um bom emprego e ganho o suficiente para vivermos tranqüilos, mas Sheila gasta além da conta. Ela nunca pesquisa preços, nunca pede descontos nem sabe aguardar as liquidações. Buscamos um consultor financeiro, mas ela não segue as orientações dele. Agora temos uma dívida de 5 mil dólares de cartão de crédito, e, mesmo assim, ela não

pára de gastar.

Quando ele fez uma pausa, perguntei novamente.

- Há alguma outra coisa incomodando você?

- Na verdade, há sim. Ela também não se interessa por sexo. Parece até que poderia viver sem isso. Se não tomo a iniciativa, nunca acontece nada. E, mesmo quando eu a procuro, muitas vezes ela me rejeita. Eu imaginava que o sexo fosse uma parte importante do casamento, mas, pelo jeito, ela não pensa como eu.

No decorrer da sessão, Robert falou de mais algumas frustrações decorrentes do comportamento da esposa. Comentou que havia se esforçado de todas as formas possíveis para fazê-la mudar, mas com pouquíssimo ou nenhum resultado. Estava pronto para desistir de tudo. Havia me procurado porque tinha lido meus livros e pensou que, talvez, se eu telefonasse para a esposa dele e nós conversássemos, eu poderia convencê-la a mudar em algumas coisas. No entanto, minha experiência me diz que, se Sheila viesse a meu consultório, contaria uma versão diferente da história. Ela me falaria dos problemas dela com Robert, de como, em vez de ser compreensivo, o marido era exigente e ríspido. Talvez dissesse:

"Se Robert fosse um pouco mais gentil e romântico, eu me interessaria por sexo". E comentaria: "Pelo menos uma vez na vida, gostaria de ouvir um elogio sobre uma compra que fiz, e não mais palavras de reprovação por gastar tanto". Em resumo, sua perspectiva seria: "Se Robert mudasse, eu também mudaria".

Existe alguma esperança para Robert e Sheila? Eles podem conseguir as mudanças que desejam ver um no outro? Creio que sim, mas,

em primeiro lugar, precisam mudar radicalmente a abordagem. Estão começando da maneira errada.

SABEDORIA ANTIGA

Em meu trabalho como conselheiro, descobri que a maioria dos princípios de relacionamento verdadeiramente eficazes não são novos. Muitos podem ser encontrados na literatura da Antigüidade e resgatados do esquecimento. O princípio de começar da maneira certa, por exemplo, pode ser encontrado numa lição de Jesus, conhecida como Sermão do Monte. Farei uma paráfrase da citação de modo a aplicar o princípio diretamente ao relacionamento conjugai: "Marido, por que você repara no cisco que está no olho da sua esposa, mas não se dá conta da viga que está em seu próprio olho? Ou, esposa, como você pode dizer ao marido: 'Deixe-me tirar o cisco do seu olho', quando há uma viga no seu? Hipócrita, tire primeiro a viga do seu olho, então você verá claramente para remover o cisco do olho do seu marido".[1]

O princípio é claro: você precisa começar com a viga em seu próprio olho. Observe com atenção que Jesus não diz: "Não há nada de errado com seu cônjuge. Pare de pegar no pé dele". Na verdade, ele sugere a existência de um problema com o outro quando diz: "Quando você tiver

[1] Mateus 7:3-5, paráfrase do autor.

tirado a viga do próprio olho, poderá ver mais claramente e remover o cisco do olho do cônjuge".

Todo mundo precisa mudar em alguma coisa. Não existem cônjuges perfeitos — apesar de eu ter ouvido a história de um pastor que perguntou: "Alguém aqui conhece um marido perfeito?". Um homem no fundo da igreja levantou a mão sem hesitar e respondeu: "O primeiro marido de minha esposa". Assim, se existem maridos perfeitos, todos eles já morreram. Nunca encontrei um marido que não precisasse mudar. Também ainda estou para conhecer a esposa perfeita.

Na maioria das vezes, as pessoas não conseguem as mudanças desejadas porque não começam da maneira correta. Concentram-se nos defeitos do outro antes de tratarem das próprias fraquezas. Vêem um cisco no olho do cônjuge e tentam removê-lo lançando uma sugestão. Quando isso não funciona, pedem abertamente uma mudança. Quando essa abordagem encontra resistência, exigem a mudança em tom de ameaça. Por fim, partem para a intimidação e manipulação. Mesmo quando conseguem algum resultado, ele ocorre à custa de um ressentimento profundo da parte do cônjuge. Não é esse tipo de mudança que a maioria das pessoas quer. Assim, se você deseja, de fato, ver seu cônjuge mudar, precisa começar tratando dos próprios defeitos.

COMO REMOVER A VIGA DE SEU OLHO

A maioria de nós não foi ensinada a pensar que a primeira coisa a fazer é tratar de nossos erros. E mais fácil dizer: "Se meu cônjuge não fosse assim, eu não seria como sou"; "se meu cônjuge não fizesse isso, eu

não faria aquilo"; "se meu cônjuge mudasse, eu mudaria". Casamentos são construídos com base nessa idéia. Nas palavras de uma esposa: "Se meu marido me tratasse com respeito, eu conseguiria ser carinhosa; mas quando ele age como se eu fosse escrava, tenho vontade de desaparecer". Para dizer a verdade, entendo essa esposa; no entanto, graças à abordagem de "esperar que meu cônjuge mude" milhares de casais chegam a um estado de desespero emocional tão grande que acabam optando pelo divórcio quando um dos cônjuges conclui: "Ele (ou ela) não vai mudar nunca; assim, é melhor eu cair fora".

Se formos honestos conosco, teremos de admitir que simplesmente esperar não funciona. As poucas mudanças ocorridas são resultantes de manipulação — pressão física ou emocional externa exercida com o objetivo de obrigar o cônjuge a mudar. Infelizmente, a manipulação cria ressentimento, e, depois da mudança, o casamento fica pior do que antes. Se você está passando por isso, como eu passei nos primeiros anos de meu casamento, espero que esteja aberto para outra abordagem, uma forma eficaz de lidar com a situação sem gerar ressentimento.

Não será fácil aprender a lidar primeiro com os próprios erros. Se eu lhe desse uma folha de papel, como costumo fazer com as pessoas que me procuram para aconselhamento, e quinze minutos para anotar as mudanças que gostaria de ver em seu cônjuge, provavelmente a lista seria longa. No entanto, se eu lhe desse outra folha de papel e mais quinze minutos para fazer uma lista dos próprios defeitos — aquilo que você precisa mudar na maneira de tratar seu cônjuge —, sua lista provavelmente seria curta.

As listas típicas dos maridos relacionam vinte coisas erradas com a

esposa e apenas quatro com eles mesmos. As listas das esposas não são muito diferentes. Uma esposa mostrou-me uma lista com dezessete itens de que não gostava no marido e uma folha em branco para as próprias deficiências e comentou: "Pode parecer absurdo, mas não consigo pensar em nada que eu esteja fazendo de errado".

Fiquei sem palavras. Nunca havia visto uma mulher perfeita. Pensei em chamar minha secretária e pedir para ela trazer a máquina fotográfica e tirar uma foto daquela senhora.

Depois de uns trinta segundos de silêncio, ela falou:

- Eu sei o que *ele* diria.

- O quê? — perguntei.

- Ele diria que preciso mudar na área sexual. Fora isso, não consigo me lembrar de mais nada.

Fiquei calado, mas pensei comigo mesmo: *A senhora pode achar pouco, mas já é uma questão séria...*

Não é fácil tirar a viga do próprio olho, mas deixe-me sugerir três passos que o ajudarão a fazê-lo.

PRIMEIRO PASSO: PEÇA AJUDA EXTERNA

A maioria das pessoas não consegue identificar os próprios erros sem ajuda externa. Estamos tão acostumados com nosso modo de pensar e agir que não somos capazes de reconhecer quando ele é disfuncional ou negativo. Eis algumas formas de identificar a viga em seu olho:

Converse com Deus

Para alguns pode parecer estranho, mas se você deseja entender melhor seu problema, sugiro que peça o conselho de Deus. Você pode orar assim: "Deus, o que *há* de errado comigo? Onde tenho falhado com meu cônjuge? Que palavras ou atitudes têm sido nocivas? Em que tenho me omitido? Por favor, mostre-me minhas fraquezas". Orações simples como essa têm sido feitas e respondidas há milhares de anos. Veja esta oração dos Salmos, escrita por volta de 1000 a.C. por Davi, o segundo rei de Israel: "Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno".[2] Quando orarmos desse modo, Deus certamente responderá.

Se você está pronto, dedique quinze minutos para pedir a Deus que mostre suas fraquezas no casamento e, em seguida, faça uma lista daquilo que lhe vier à mente.

Eis as listas anotadas por um casal depois de fazer essa oração. (Sugiro que você faça a própria lista antes de ler estes exemplos.)

Marido

1. Passo tempo demais assistindo à televisão.
2. Preciso ajudar mais no serviço da casa.
3. Não uso meu tempo com sabedoria.
4. Nem sempre sou gentil com ela.
5. Não converso com ela até chegarmos a um acordo.

---

[2] Salmos 139:23-24.

6. Não ouço suas idéias.
7. Passamos pouco tempo juntos.
8. Graças à minha atitude, ela tem medo de expressar suas opiniões.
9. Não oramos juntos como deveríamos.

Esposa

1. Não lhe dou incentivo.
2. Coloco minhas necessidades antes das dele.
3. Às vezes, eu o humilho.
4. Não sou tão afetuosa quanto deveria.
5. Espero que ele faça as coisas à minha maneira.
6. Às vezes, uso palavras ríspidas e insensíveis.
7. Passo tempo demais na frente do computador.
8. Não sou sensível à linguagem do amor dele.
9. Não gosto de admitir quando estou errada.
10. Não passo tempo suficiente com Deus.
11. Dedico mais tempo e energia a nosso filho do que a nosso casamento.
12. Guardo erros do passado e menciono-os quando estamos discutindo.
13. Preciso parar de olhar os defeitos dele e ver os meus.

Converse com seus amigos

Além de conversar com Deus, você também pode conversar com alguns amigos íntimos que têm observado você e seu casamento.

Diga-lhes que está tentando melhorar o casamento e precisa de honestidade total da parte deles. Peça-lhes para expressar com franqueza a opinião deles acerca de suas atitudes e de seus comportamentos, especialmente em relação ao cônjuge. Garanta que vocês continuarão sendo amigos, mesmo depois de eles dizerem a verdade — aliás, justamente por causa da amizade, pode confiar

na sinceridade deles. Não discuta com seus amigos. Simplesmente tome nota das observações deles.

Quando uma esposa fez esse pedido a uma amiga, esta perguntou: "Você quer mesmo honestidade total?". Quando a esposa confirmou, a amiga disse: "Você critica seu marido na frente de outras pessoas. Fiquei com pena dele em várias ocasiões. E constrangedor". Pode ser difícil ouvir a verdade (em alguns casos será *muito* difícil), mas se você não ouvir, nunca tomará as providências necessárias para mudar e nunca realizará seu objetivo de ter um casamento melhor.

Um amigo disse a um marido que lhe pediu sua opinião: "A meu ver, você tenta controlar sua esposa. Na semana passada, por exemplo, ela estava na entrada da igreja conversando com outra senhora e você a interrompeu, dizendo: 'Nós temos de ir', como se fosse o pai dela dando-lhe uma ordem". Muitas vezes, os amigos podem ajudá-lo a ver em si mesmo coisas que você jamais imaginaria.

Converse com seus pais e com a família de seu cônjuge

Se você for bastante corajoso e tiver um relacionamento próximo com seus pais, sogros e cunhados, pode pedir a opinião deles também. Comece a conversa dizendo que está tentando melhorar seu casamento e procurando as áreas em que *você* precisa mudar. Lembre-se de não responder aos comentários nem começar uma discussão. Simplesmente anote as observações e agradeça a sinceridade.

Converse com seu cônjuge

Agora, se você não está para brincadeira, peça algumas informações a seu cônjuge. Você pode dizer: "Querido(a), desejo muito melhorar nosso relacionamento. Sei que tenho várias deficiências, mas desejo trabalhar naquilo que é importante para você. Assim, ficaria agradecido(a) se você fizesse uma lista das atitudes ou palavras que o(a) têm incomodado(a) ou das áreas em que tenho sido omisso(a). Quero tratar dessas deficiências e tentar agir de forma diferente no futuro". Não discuta sobre a lista de seu cônjuge nem responda aos comentários. Simplesmente receba a informação e agradeça-lhe por ajudá-lo a tornar-se uma pessoa melhor.

SEGUNDO PASSO: REFLITA SOBRE AS INFORMAÇÕES QUE VOCÊ JUNTOU

Ao juntar essas listas, você terá em mãos informações valiosas sobre si mesmo e como se relaciona com seu cônjuge do ponto de vista de Deus e de pessoas de convívio mais próximo. Agora é hora de lidar com essa informação, evitando, porém, criar racionalizações defensivas para os comentários recebidos. E o momento de aceitar a possibilidade de que essas perspectivas refletem alguma verdade. Usando as listas como referência, relacione o que você acha que deve mudar ao tratar seu cônjuge.

Sugiro que personalize cada frase, começando com o pronome "eu", de modo a indicar com honestidade a consciência das falhas em seu comportamento. Por exemplo: "Eu reconheço minha facilidade em ficar irritado e dizer coisas que magoam meu cônjuge". Começar as frases com "eu" as mantém pessoais. Inclua declarações sobre coisas que você deveria

fazer, mas não faz, e coisas que você faz, mas não deveria. Por exemplo, além da declaração sobre ficar irritado com facilidade e magoar seu cônjuge, talvez você possa dizer: "Não uso palavras positivas e encorajadoras com meu cônjuge com tanta freqüência quanto deveria".

Nesse momento de reflexão, seja o mais honesto possível consigo. Você pode pedir a Deus para ajudá-lo a avaliar suas falhas com sinceridade. Não procure se justificar ou desculpar seu comportamento com base no comportamento de seu cônjuge; será apenas uma tentativa inútil de racionalizar. Você só conseguirá remover a viga do olho quando parar de encontrar desculpas para seus erros.

TERCEIRO PASSO: CONFESSE

O poder emocional e espiritual da confissão é conhecido de longa data. Confessar os erros nos liberta da escravidão das falhas do passado e nos abre os olhos para a possibilidade de comportamentos diferentes no futuro. Sugiro que você comece confessando seus erros a Deus. Eis a confissão do rei Davi, escrita depois que Deus lhe mostrou como ele havia falhado. Talvez você não apresente sua confissão de forma tão poética quanto Davi, mas as palavras do rei podem ajudá-lo a se expressar.

> Tem misericórdia de mim, o Deus,
> por teu amor;
> por tua grande compaixão
> apaga as minhas transgressões.
> Lava-me de toda a minha culpa
> e purifica-me do meu pecado.
> Pois eu mesmo

reconheço as minhas transgressões,
e o meu pecado sempre me persegue.
Contra ti, só contra ti, pequei
e fiz o que tu reprovas,
de modo que justa é a tua sentença
e tens razão em condenar-me.
Sei que sou pecador desde que nasci,
sim, desde que me concebeu minha mãe.
Sei que desejas a verdade no íntimo;
e no coração me ensinas a sabedoria.
Purifica-me com hissopo, e ficarei puro;
lava-me, e mais branco do que a neve serei.
Faze-me ouvir de novo júbilo e alegria,
e os ossos que esmagaste exultarão.
Esconde o rosto dos meus pecados
e apaga todas as minhas iniqüidades.
Cria em mim um coração puro, ó Deus,
e renova dentro de mim um espírito estável.

Não me expulses da tua presença, nem tires de mim o teu Santo Espírito. Devolve-me a alegria da tua salvação e sustenta-me com um espírito pronto a obedecer.

Salmos 51:1-12

O verbo "confessar" significa, literalmente, "concordar com". Quando confessamos algo a Deus, concordamos com ele que agimos ou nos expressamos erroneamente. A confissão é o oposto da racionalização. Não procura minimizar nossas falhas; antes, reconhece abertamente que nosso comportamento é indesculpável.

O Deus revelado na Bíblia é um Deus pronto a perdoar todos que

reconhecem seus pecados. Veja esta citação: "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça".[3]

O Novo Testamento ensina por que Deus pode perdoar nossas faltas e ainda ser um Deus de justiça: porque Cristo levou sobre si o castigo por nossos pecados. O castigo final pelo pecado é a morte. Uma vez que Cristo levou esse castigo sobre si em nosso lugar, Deus pode nos perdoar. O preço já foi pago por Cristo. Essa é a essência da fé cristã.

No entanto, a confissão de suas faltas não pode ficar só no reconhecimento diante de Deus. Também é necessário confessar à pessoa envolvida — nesse caso, seu cônjuge. Depois de se confessar a Deus, você precisa criar coragem e se confessar a seu cônjuge. Sua confissão pode assumir a seguinte forma: "Estive pensando sobre nós dois e percebi como tenho falhado com você em vários sentidos. Um dia desses, fiz uma lista dessas falhas. Pedi a Deus para me perdoar por elas e, se você tiver algum tempo para me ouvir, gostaria de lhe falar sobre o que eu escrevi e pedir seu perdão. É meu desejo sincero agir de forma diferente no futuro, e creio que preciso começar por aqui".

A maioria dos cônjuges se mostrará disposta a perdoar quando ouvir uma confissão sincera. Caso tenha ocorrido uma violação grave de seus votos matrimoniais, talvez leve tempo para restaurar a confiança. No entanto, o processo de restauração começa com um ato genuíno de

---

[3] 1 João 1:9.

confissão.[4]

Se você conversou com seus pais, sogros ou cunhados sobre suas deficiências no casamento, talvez seja apropriado confessar-lhes seus erros também e pedir perdão. Essas confissões são extremamente valiosas no processo de restauração da confiança, do respeito e de um relacionamento saudável com eles. Mesmo que não tenha pedido a opinião dessas pessoas, se você perceber que estão cientes de suas faltas no casamento, pode ser bom se confessar a seus pais e à família de seu cônjuge.

PERGUNTAS COMUNS SOBRE A MANEIRA CERTA DE COMEÇAR

Depois de ler essas idéias sobre a maneira certa de começar, talvez você tenha algumas dúvidas. Ao apresentar esse conceito em palestras sobre casamento, algumas perguntas são feitas com maior freqüência. Por exemplo, depois de um seminário, uma esposa comentou:

— Eu entendo o princípio. Sei que preciso tirar a viga de meu próprio olho, mas você não conhece minha situação. E se o problema estiver, *de fato,* com meu cônjuge?

Pensei por alguns momentos e respondi:

— Suponhamos que 95% do problema esteja com ele, restando apenas 5% de imperfeição de sua parte. Estou sugerindo que, se *você* deseja melhorar seu casamento e se quer ver mudanças em seu marido,

---

[4] Para mais informações sobre como restaurar a confiança, veja Gary D. CHAPMAN, *As cinco linguagens do perdão,* São Paulo: Mundo Cristão, 2007.

então precisa começar com *seus* 5%.

Logo de início, seu casamento vai melhorar 5%, você se verá livre da culpa de erros do passado e emocionalmente preparada para ser uma influência positiva para o seu marido.

Não tenho certeza se ela ficou totalmente satisfeita com minha resposta, mas concordou que fazia sentido. Rob, um marido de meia-idade, fez outra pergunta:

— Se eu confessar meus erros a Deus e à minha esposa, será que alguns dias depois ela fará o mesmo?

Como seria bom responder afirmativamente e com toda certeza, mas para não faltar com a honestidade, tive de lhe dizer:

— Não sei. Mas seria ótimo, não?

Rob fez um gesto afirmativo com a cabeça enquanto lágrimas lhe corriam pelo rosto.

— Nem mesmo tenho certeza se sua esposa perdoará você — continuei. — Gostaria de garantir que sim, mas é impossível prever o comportamento das pessoas. Ela pode estar profundamente magoada e irada, a ponto de não ser capaz de perdoá-lo com sinceridade neste momento. Você precisa ser paciente com ela e lhe dar tempo para processar sua confissão.

No entanto, garanti a Rob e posso lhe garantir que, ao confessar seus erros no casamento, você terá removido a primeira barreira para o crescimento conjugai. A confissão cria um ambiente propício para mudanças positivas. Você não pode apagar seus erros do passado, mas pode concordar que agiu ou se expressou erroneamente, ou se omitiu, e pedir perdão com sinceridade. Ao fazê-lo, estará começando da maneira certa.

— Mas e se ela não me perdoar — Rob perguntou — que esperança tenho de ver as coisas mudarem?

Lembrei-o de que confessar os erros do passado é apenas o primeiro passo na busca de mudanças. A reação imediata de seu cônjuge talvez não seja definitiva. Uma mulher que num primeiro momento disse ao marido: "Não sei se poderei perdoá-lo; aconteceram coisas demais e estou profundamente magoada", declarou três meses depois: "Não pensei que seria capaz de perdoá-lo, mas quero lhe dizer que estou deixando o passado para trás e perdôo você". O desenrolar dos acontecimentos depois da confissão terá um impacto sobre a reação de seu cônjuge, tornando-o mais propenso a perdoar você ou não, mas trataremos desse assunto no capítulo 2.

O processo descrito neste primeiro capítulo levará algum tempo. Dificilmente você concluirá a fase de confissão em menos de um mês. No entanto, gostaria que continuasse a ler o livro a fim de saber para onde está caminhando. Posso lhe garantir que, no final, lhe mostrarei a chave para ver mudanças em seu cônjuge sem usar de manipulação.

Feita a confissão, você terá realizado o primeiro passo para criar um ambiente propício ao pedido de mudanças de seu cônjuge. Estava falando sério no início quando afirmei que o caminho para as mudanças não *é* fácil. Sem dúvida, a confissão dos erros a Deus e ao cônjuge *é* um grande feito. Poucas coisas são mais importantes do que a confissão para manter a saúde mental e conjugai. Confessar os erros é como esvaziar e purificar a consciência de toda culpa decorrente dessas falhas. Ao viver com a consciência tranqüila, você se sentirá mais alerta mental e relacionalmente, e estará livre da escravidão das faltas do passado. A confissão o fará sentir-se

melhor consigo, e seu cônjuge começará a vê-lo com mais respeito e dignidade, pois você foi forte o suficiente para lidar com seus erros.

Depois da confissão, *é* provável que sinta uma grande alegria, pois um fardo lhe terá sido removido dos ombros, e você estará sendo autêntico com seu cônjuge. Há algo de revigorante em ser honesto e tratar das falhas. No entanto, não conclua apressadamente que agora você pode pedir mudanças ao cônjuge e esperar ser atendido de imediato. Outro ingrediente importante precisa ser acrescentado antes de você realizar esse passo. Relaciona-se ao poder do amor. Continue lendo.

ENTRANDO EM AÇÃO

1. No passado, como você lidou com suas falhas no casamento?
   Culpei meu cônjuge.
   Neguei-as.
   Reconheci-as, mas me recusei a mudar.
   Disse: "Vou mudar quando você mudar".
   Confessei meus erros e pedi perdão.
   Outro.

2. Se você desejar, diga a Deus: "Sei que não sou perfeito, mas em quais pontos tenho falhado em meu casamento?". Faça uma lista do que lhe vier à mente.

3. Se você estiver disposto a procurar ajuda externa, anote a data em que pediu a opinião de:
   Deus
   amigos íntimos
   pais

família do cônjuge
cônjuge

4. Reconhecer suas falhas e pedir perdão pode ser difícil, especialmente quando se está convencido de que 95% do problema estão com o cônjuge. Ainda assim, você está disposto a *começar da maneira certa* e ver o que acontece?
   Em caso afirmativo, anote as datas em que você fez sua lista e confessou seus erros verbalmente a seu cônjuge .

2

O poder do amor

É bem provável que sua vontade de mudar o cônjuge esteja relacionada a um desejo de suprir alguma necessidade em sua vida. Os seres humanos são egocêntricos por natureza. Acreditamos ser o centro do universo. Grande parte de nossos comportamentos é motivada pela busca de suprir as próprias necessidades. Robert desejava que Sheila fosse mais organizada para ela não precisar perder tanto tempo procurando as coisas, mas admitiu que se sentia também motivado a não ter de perder seu tempo ajudando-a. Queria que ela se interessasse mais por sexo, porque as necessidades dele não estavam sendo supridas. Desejava que ela gastasse menos dinheiro para ele se sentir mais adequado como provedor e para poderem ficar dentro do orçamento. No entanto, Sheila desejava receber palavras de afirmação de Robert para fortalecer sua auto-estima. As palavras de condenação do marido tinham um impacto profundo em seu auto-respeito.

É natural e saudável preocupar-se com o próprio bem-estar. Na verdade, se não nos alimentássemos, não dormíssemos nem nos exercitássemos corretamente, não poderíamos viver. Temos a

responsabilidade de encontrar maneiras de prover nossas necessidades físicas e emocionais. Ao mesmo tempo, fomos criados para nos relacionar. Aqueles que vivem isolados em sua concha nunca desenvolvem plenamente seu potencial na sociedade. Os relacionamentos nos chamam a sair da concha. No entanto, não teremos bons relacionamentos se buscarmos apenas suprir as próprias necessidades.

Os relacionamentos bem-sucedidos requerem interesse no bem-estar do outro. Pegamos o desejo natural de suprir nossas necessidades e o voltamos para fora, para o outro, nos esforçando da mesma forma para suprir as necessidades dele. A palavra usada para descrever essa atitude centrada no outro é *amor.* Nesse sentido, é verdade que "o amor faz o mundo girar" [5] Sem amor, a sociedade não teria como continuar. Na relação do casamento, não há nada mais importante do que o amor. Onde há amor, as mudanças são inevitáveis. Sem amor, as mudanças positivas são muito raras.

Pense na fase em que você e seu cônjuge estavam "apaixonados". Vocês não estavam dispostos a fazer qualquer coisa por amor — escalar a mais alta montanha, nadar no mais profundo mar, parar de fumar, aprender a dançar? Qualquer desejo que o outro expressasse, você estava disposto a tentar. Por que essa abertura tão grande para mudanças? Talvez porque sua necessidade emocional de ser amado estava sendo plenamente suprida. Não há dúvidas: *o amor gera amor.*

---

[5] Ollie JONES, "Love Makes the World Go Round", 1958.

Porém, com o passar do tempo, a obsessão emocional mútua deu lugar à natureza egocêntrica de cada um. Você e seu cônjuge começaram a se concentrar em suprir as próprias necessidades. Por ironia, essa mudança de foco resulta em insatisfação de ambas as partes. A vida egocêntrica é caracterizada por decepção e mágoa, que produzem raiva, ressentimento e amargura. Essa é a situação de milhares de casais.

Para mudar esse quadro, é preciso voltar ao amor — não ao estado eufórico dos apaixonados, mas à escolha consciente de buscar os interesses do outro. O amor exige uma mudança fundamental de perspectiva. Contraria nossa tendência natural egoísta, mas é o instrumento mais poderoso para fazer o bem. O amor muda radicalmente o clima de um casamento.

A atitude de amor precisa de estruturas comportamentais pelas quais possa ser expresso. Em meu casamento, essas estruturas formaram-se quando comecei a fazer as seguintes perguntas a minha esposa: Em que posso ajudar você? O que posso fazer para facilitar sua vida? Como posso tornar-me um marido melhor?

Quando me dispus a fazer essas perguntas e usar as respostas de Karolyn para descobrir como deveria expressar meu amor por ela, nosso casamento renasceu.

Ao longo de trinta anos aconselhando casais, tenho ajudado centenas de maridos e esposas a descobrirem como criar vínculos emocionais escolhendo trilhar o caminho do amor na relação conjugai.

Em 1992, escrevi *As cinco linguagens do amor,* um livro que ajudou milhares de casais a resgatar seu relacionamento e criar um ambiente

emocional positivo no casamento.[6] Das cinco linguagens do amor, todos têm uma linguagem predominante. Um desses estilos de comunicação toca mais fundo em nossas emoções do que os outros quatro. Em maior ou menor grau, gostamos de todos eles, mas geralmente temos preferência por um e não abriríamos mão dele por nada. Essa é a linguagem que nos faz sentir verdadeiramente amados.

Quando o cônjuge "fala" conosco nessa linguagem do amor predominante, nosso tanque de amor se enche e nos sentimos seguros. A chave é descobrir a linguagem do amor predominante de seu cônjuge e usá-la em doses maciças, com uma pitada das outras quatro linguagens como a cereja do *bolo.* Estou para ver um casamento que não tenha melhorado quando um dos cônjuges ou ambos decidiram seguir esse caminho.

Para ajudar você a começar, apresentarei a seguir um resumo das cinco linguagens do amor e mostrarei por que é tão importante aprender a linguagem predominante de seu cônjuge:

PRIMEIRA LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Algumas pessoas se *sentem* amadas quando ouvem palavras de afirmação. Focalizar os aspectos positivos e expressar apreciação pelas qualidades do cônjuge são atitudes que costumam motivá-lo a aprimorar seu comportamento. Se as palavras de afirmação constituem a linguagem

---

[6] São Paulo: Mundo Cristão, 1997.

do amor predominante de seu cônjuge, não perca nenhuma oportunidade de oferecer algumas palavras simples de encorajamento:

- Você fica bem nesse vestido.
- Hoje você está um gato.
- Obrigada por levar o lixo para fora.
- Quero que saiba quão importante você é para mim.
- Fiquei muito feliz por você ter limpado a cozinha hoje.
- Obrigada por cortar a grama: o jardim ficou lindo.
- Que bom que você encheu o tanque do carro. Obrigado por limpar os vidros também.
-

As palavras de afirmação podem focalizar as características de personalidade do cônjuge:

- Você passou bastante tempo com Rebeca ontem à noite. Ela parecia extremamente chateada. Gosto da maneira como você se dedica às pessoas.
- É tão bom chegar em casa e vê-la animada e feliz por eu estar de volta. Isso é muito importante para mim.
- Gosto demais de sua espontaneidade. Com você, minha vida é mais interessante.
- É incrível seu jeito de lidar com os problemas. Você facilita muito minha vida com as soluções que encontra.
-

As palavras de afirmação também podem focalizar as características físicas da pessoa:

- Seu cabelo está lindo.
- Gosto do brilho em seus olhos.
- Já lhe falei como seus seios estão lindos?

- Olha só esses músculos!
- Adoro a cor dos seus olhos.
-

As palavras de afirmação vivificam; as palavras de condenação matam. Muitos casais destroem seu relacionamento usando palavras de condenação e julgamento, comentários ríspidos e incisivos. Isso pode mudar quando um dos cônjuges rompe o círculo vicioso de negatividade e começa a usar palavras de amor.

SEGUNDA LINGUAGEM DO AMOR: PRESENTES

Sou formado em antropologia, o estudo das culturas. Até hoje, ninguém encontrou uma cultura em que presentear não seja uma expressão de amor. Um presente diz: "Essa pessoa estava pensando em mim. Olhe o que ela comprou para mim". Os presentes são provas físicas e visíveis de consideração e carinho.

O presente não precisa ser caro. Afinal, o que vale é a intenção, certo? A intenção é de fato importante, mas o que faz toda a diferença é sua transformação em gesto concreto. A maioria de nós poderia aprender muito observando nossos filhos. Eles são mestres na arte de presentear e, na maioria das vezes, isso não lhes custa um centavo. Fazem tortas de morango imaginárias e nos convidam para comer um pedaço. Criam carrinhos com rolos de papelão e botões e nos dão de presente. Correm para nós com uma flor na mão e entregam-na dizendo: "Peguei para você". Em que momento, a caminho da vida adulta, perdemos esse espírito de

presentear?

Qualquer pessoa pode aprender a presentear. Lembre-se de que presentear e receber presentes é uma linguagem fundamental do amor e tome a decisão de usar essa linguagem com seu cônjuge. O importante não é o preço do presente, mas a consideração que ele demonstra. Use pedaços de papel colorido que encontrar em sua escrivaninha para fazer um cartão para sua esposa. Escreva palavras de afirmação no cartão e entregue-o no dia dos namorados ou, melhor ainda, num dia qualquer. Claro que nem todos os presentes vão sair de graça. Preste atenção nos comentários de seu cônjuge e anote o que ele deseja ganhar. Espere umas três semanas e, então, surpreenda-o depois do jantar com o presente desejado.

TERCEIRA LINGUAGEM DO AMOR: ATOS DE SERVIÇO

"Um gesto vale mais que mil palavras." Sem dúvida, isso é verdade para algumas pessoas. Fazer algo por seu cônjuge é uma expressão profunda de amor. Preparar refeições, lavar a louça, passar o aspirador na casa, cortar a grama, lavar o carro, lavar as roupas, limpar o banheiro, trocar a fralda do bebê — todas essas tarefas são atos de serviço. Claro que exigem tempo, esforço, energia e, por vezes, habilidade, mas se essa é a linguagem do amor predominante de seu cônjuge, ao fazer algo que ele aprecie, estará comunicando claramente seu amor.

Em se tratando das responsabilidades da casa, nossa tendência é criar hábitos. Formamos padrões de comportamento — ele cozinha, ela lava a louça; ela cuida das roupas, ele corta a grama; ele enche o tanque do carro, ela passa as roupas. Essa rotina não é necessariamente negativa. Em geral, fazemos as coisas para as quais nos sentimos mais capacitados e, se as

fazemos com uma atitude positiva, visando ao bem mútuo, estamos falando a linguagem do amor.

Se as tarefas e responsabilidades já estão bem organizadas em sua casa, você pode acentuar a expressão de amor por seu cônjuge fazendo algo fora de sua lista. Lembre-se, porém, de que seu cônjuge talvez não entenda ou não aprecie inteiramente seu esforço, como ilustra o seguinte diálogo:

— Querida, você gostaria que eu limpasse os banheiros hoje à noite?

— Você está querendo dizer que eu não estou limpando direito?

— Claro que não! Só pensei que seria bom eu fazer alguma coisa para ajudar você.

Esteja preparado para reações iniciais pouco entusiasmadas. Talvez seu cônjuge leve algum tempo para entender que você está sendo sincero. No entanto, ao completar a tarefa, provavelmente ouvirá algumas palavras de afirmação.

QUARTA LINGUAGEM DO AMOR: TEMPO DE QUALIDADE

Dedicar tempo de qualidade ao cônjuge não é apenas estar no mesmo cômodo ou na mesma casa que ele. E prestar atenção total ao marido ou à esposa. E sentar-se no sofá com a televisão desligada e conversar. E fazer uma caminhada, só vocês dois. É sair para comer, olhar um para o outro, falar e ouvir. Você já observou como é fácil ver num restaurante quem são os namorados e quem são os casados? Os namorados olham um para o outro e conversam; os casados comem em silêncio. Para os namorados, o jantar é tempo de qualidade; para os casados, é uma forma de suprir

uma necessidade física. Por que não transformar as horas de refeição em expressões de amor dedicando toda a atenção um ao outro, falando e ouvindo?

Comece falando dos acontecimentos do dia, mas não se limite a isso. Converse sobre coisas que estão preocupando seu cônjuge ou planos para o futuro. Ao perceber que estamos interessados em suas idéias e em seus sentimentos, o cônjuge não apenas falará com maior liberdade, mas também se sentirá amado.

Se você deseja surpreender seu cônjuge com uma expressão dessa linguagem do amor, da próxima vez que ele entrar na sala enquanto você estiver assistindo à televisão, desligue o som do aparelho. Dirija-lhe toda sua atenção e, se ele começar a falar, desligue a televisão e conversem. Se ele sair da sala sem dizer nada, você pode voltar a assistir a seu programa, mas lembre-se de que o simples ato de colocar-se à disposição do outro para dedicar-lhe tempo é mais importante do que qualquer programa de televisão. O tempo de qualidade é uma linguagem do amor poderosa.

QUINTA LINGUAGEM DO AMOR: TOQUE FÍSICO

Não é de hoje que se conhece o poder do toque físico. De acordo com várias pesquisas, bebês tocados com afeto são emocionalmente mais saudáveis do que os bebês privados desse toque. O mesmo se aplica aos adultos. Se você já andou pelos corredores de um lar de idosos, deve ter visto pessoas estenderem a mão, ansiando ser tocadas. Um aperto de mão, um abraço, um tapinha nas costas enchem o tanque de amor de muitas pessoas solitárias.

No casamento, o toque físico é uma das linguagens fundamentais do amor. Segurar a mão do outro enquanto você agradece por uma refeição,

colocar a mão no ombro do cônjuge enquanto vocês assistem à televisão, abraçarem-se quando se encontram, ter relações sexuais, beijar — seja um "selinho" ou um beijo apaixonado —, qualquer toque, desde que seja afetuoso, é uma expressão profunda de amor.

Lembro-me de que uma mulher comentou comigo: "A coisa mais importante que meu marido faz é me beijar no rosto todos os dias quando volta do trabalho. Não importa se o dia dele foi horrível ou o meu. Quando ele me dá um beijo antes de assistir à televisão ou abrir a geladeira, tudo parece melhorar". Um homem que participou de um de meus seminários disse: "Nunca saio de casa sem receber um abraço de minha esposa. Ela sempre toma a iniciativa. Quando volto, a primeira coisa que ela faz é me abraçar. Alguns dias, esses abraços são a única coisa boa que acontece, mas são o suficiente para me dar ânimo".

DESCUBRA SUA LINGUAGEM DO AMOR PREDOMINANTE

Pergunte-se qual é sua queixa mais freqüente quanto ao cônjuge. As queixas revelam sua linguagem do amor. Se você costuma se queixar para seu cônjuge: "Nunca passamos tempo juntos e mal nos vemos", está dizendo que sua linguagem do amor é o tempo de qualidade. Se seu cônjuge volta de viagem e você pergunta: "Não trouxe nada para mim?", está revelando que sua linguagem *é* a dos presentes. Se você diz a seu cônjuge: "Você nunca faz um carinho, eu sempre tenho de tomar a iniciativa", está mostrando que sua linguagem do amor é o toque físico. Se costuma dizer: "Nunca faço nada direito", está revelando que sua linguagem é a das palavras de afirmação. E, se você diz: "Você nunca me ajuda em casa. Sobra tudo para mim. Se você me amasse, faria alguma coisa",

sua linguagem do amor predominante é a dos atos de serviço. Se você não tem motivos para se queixar, isso significa que seu cônjuge está falando sua linguagem do amor, mesmo que você não saiba qual é.

Como descobrir a linguagem do amor predominante do cônjuge? Preste atenção nas queixas dele. Quando nosso cônjuge reclama de alguma coisa, costumamos assumir uma atitude defensiva. Se o marido disser: "E tão difícil deixar a casa arrumada? Ela parece mais um chiqueiro", a esposa provavelmente responderá com uma rajada de palavras enfurecidas ou desatará a chorar. No entanto, o marido está lhe fornecendo uma informação valiosa sobre a linguagem do amor predominante dele — os atos de serviço. Ouça as queixas de seu cônjuge e você descobrirá o que o faz sentir-se amado.

A chave para criar um ambiente emocional positivo no casamento é aprender a falar a linguagem do amor predominante um do outro e usá-la regularmente. A linguagem do amor de minha esposa é a dos atos de serviço. Por isso, passo aspirador na casa, lavo louça, limpo as persianas e dobro as roupas. Não sou uma pessoa ativa por natureza; prefiro falar ou ouvir. Mas sei que, para minha esposa, esses atos valem mais do que muitas palavras.

Outro dia, ela me disse de passagem:

—As persianas estão empoeiradas.

Entendi a mensagem. Dois dias depois, às seis da manhã, antes de realizar um seminário sobre casamento, eu estava na sala de jantar limpando as persianas quando Karolyn apareceu e perguntou:

- O que está fazendo?

- Benzinho, estou fazendo amor — disse. E ela respondeu:

- Você é o melhor marido do mundo.

Minha linguagem do amor predominante são as palavras de afirmação. Karolyn encheu meu tanque de amor enquanto enchi o dela. Levei cerca de meia hora para limpar as persianas na sexta-feira de manhã, um custo pequeno, tendo em vista o benefício de viver com uma mulher feliz. O comentário dela levou menos de seis segundos, mas, para mim, aquelas palavras de afirmação foram mais preciosas do que mil presentes.

De tempos em tempos, alguém se queixa para mim:

- Mas e se a linguagem do amor de meu cônjuge for algo difícil, que não consigo fazer espontaneamente?

- E daí? — sempre respondo.

Aprender a falar outra linguagem pode não ser fácil, mas vale o esforço. Para ser franco, passar aspirador, lavar louça e limpar persianas não é algo que me ocorre espontaneamente, mas aprendi a falar a linguagem do amor de Karolyn porque considero importante suprir as necessidades emocionais dela.

Então, por onde começar? Sugiro que comece onde você está. Se você cresceu numa família que não gostava de abraçar e beijar e casou-se com uma pessoa cuja linguagem do amor é o toque físico, comece tocando o próprio corpo. Coloque uma das mãos sobre a outra, encoste-a no cotovelo ou no ombro. Toque o joelho ou dê um tapinha na coxa. Quando você se sentir à vontade tocando o próprio corpo, imagine-se colocando o braço na cintura de seu cônjuge por três segundos ou passando-lhe a mão nas costas. Treine sozinho e imagine-se fazendo esses gestos com naturalidade. Então, um dia, junte toda a sua coragem, aproxime-se de seu cônjuge, passe as mãos nas costas dele e veja como ele reagirá. Talvez fique

surpreso, mas você terá realizado um passo para dominar a linguagem do amor dele. Da próxima vez — e das outras seguintes — será ainda mais fácil.

Se a linguagem do amor do cônjuge é a das palavras de afirmação e você não é uma pessoa que se expressa bem verbalmente, pegue um caderno e comece a escrever frases positivas sobre seu cônjuge. Se não conseguir pensar em nada, preste atenção no que outras pessoas dizem e imite-as. Leia revistas e livros e anote as expressões de amor que achar interessantes. Em seguida, leia essas frases em voz alta na frente do espelho. Repita-as até se sentir à vontade. Quando estiver pronto, escolha uma das frases, aproxime-se de seu cônjuge e use as palavras selecionadas. Você terá "quebrado a barreira do som" e tornado cada vez mais fácil falar essa linguagem. Da quarta ou quinta vez, começará a se sentir mais à vontade para olhar seu cônjuge nos olhos enquanto diz as palavras de afirmação.

Se você tomar a decisão de se esforçar, aprenderá a falar a linguagem do amor predominante de seu cônjuge. Quando o fizer, atenderá às necessidades emocionais mais profundas dele da maneira mais eficaz possível. Quando começar a falar a linguagem do amor predominante de seu cônjuge, poderá usar pitadas das outras quatro linguagens para tornar a relação ainda mais interessante.

Talvez você esteja pensando: *Mas o que essa conversa toda sobre amor tem a ver com a chave para fazer meu cônjuge mudar?* Que bom que você perguntou, pois se não entender a resposta para essa pergunta, dificilmente verá alguma mudança relevante em seu cônjuge. Todos nós temos necessidades emocionais básicas: segurança, significado, liberdade, valor e amor. Quando essas necessidades não são supridas, ficamos

emocionalmente frustrados. Essa frustração pode manifestar-se na forma de depressão, ansiedade, ressentimento ou retraimento. Quando nos encontramos nesse estado de frustração emocional, quase nunca estamos abertos para as sugestões ou os pedidos de nosso cônjuge. Em geral, interpretamos esses pedidos como críticas. Explodimos, revidamos ou nos retraímos, mas dificilmente mudamos.

Nossa necessidade emocional mais fundamental é nos sentirmos amados. Quando não nos sentimos amados, o mundo todo parece escuro. No entanto, quando nosso tanque de amor está cheio e nos sentimos verdadeiramente amados por nosso cônjuge, o mundo todo parece iluminado. A vida torna-se uma aventura e não queremos perder nenhuma emoção. Nesse estado mental positivo, nos abrimos para mudanças, especialmente quando elas são sugeridas pela pessoa que está enchendo nosso tanque de amor.

Quando o tanque de amor de seu cônjuge estiver cheio, ele se mostrará muito mais aberto para as mudanças desejadas, especialmente se você for a pessoa que estiver enchendo esse tanque. Você terá criado um ambiente em que as mudanças são não apenas possíveis, mas prováveis.

Será fácil aprender a linguagem do amor predominante de seu cônjuge? Provavelmente não, mas os resultados farão o esforço valer a pena.

Quando conheci Brian e Joanne, eles estavam casados havia 33 anos — mas não foram 33 anos felizes. Na verdade, de acordo com Brian: "Os últimos vinte anos foram absolutamente terríveis. Vivemos na mesma casa e tentamos ser civilizados, mas não podemos chamar nosso convívio nessas duas décadas de casamento".

Diante dessa revelação, fiquei olhando com tristeza para Brian enquanto ele falava: "Mas tudo isso mudou seis meses atrás. Contei a um amigo como estava infeliz no casamento. Quando terminei de falar, ele me deu um livro, *As cinco linguagens do amor,* e disse: 'Leia isso. Creio que vai ajudar'.

"Voltei para casa e li do começo ao fim. Enquanto lia, era como se uma porção de luzes se acendessem em minha cabeça. Quando terminei, pensei: Por que ninguém me disse isso vinte anos atrás? Percebi que, nos últimos vinte anos, minha esposa e eu não estávamos falando a linguagem do amor predominante um do outro. Dei o livro a ela e pedi-lhe que o lesse e desse sua opinião. Na semana seguinte, nos sentamos para conversar e eu lhe perguntei:

— O que você achou?

Ela respondeu:

— Gostaria de ter lido esse livro trinta anos atrás. Ele explica o que houve de errado em nosso casamento.

Então, sugeri:

— E se tentássemos agora, você acha que faria alguma diferença?

Ela respondeu:

— Não temos nada a perder.

— Então está disposta a tentar? — perguntei.

— Claro — ela concordou.

"Conversamos sobre nossas linguagens do amor predominantes e combinamos, com a ajuda de Deus, procurar falar na linguagem do amor predominante um do outro pelo menos uma vez por semana, não obstante

nossos sentimentos. Se alguém tivesse me falado que em dois meses eu teria sentimentos intensos de amor por minha esposa, eu não acreditaria, mas é o que está acontecendo."

A essa altura, Joanne interrompeu para comentar: "Se alguém tivesse me falado que *algum dia* eu voltaria a sentir amor por Brian, eu diria que seria impossível. Mas é o que estou sentindo agora. E como se estivéssemos em lua-de-mel outra vez. Um mês atrás, saímos de férias juntos pela primeira vez em vinte anos. Foi maravilhoso. Voltamos a gostar da companhia um do outro. Minha única tristeza é que perdemos vinte anos. Agora eu vejo como nós dois tínhamos uma necessidade profunda de ser amados e, no entanto, nenhum de nós sabia como suprir a necessidade do outro. Como seria bom se todos os casais pudessem descobrir o que nós descobrimos. Faz toda diferença".

Como Brian e Joanne, milhares de casais descobriram que falar a linguagem do amor predominante de seu cônjuge muda radicalmente o clima do casamento. Quando uma pessoa se sente de fato amada pelo cônjuge, fica muito mais aberta para sugestões e pedidos.

Evidentemente, o processo de encher o tanque de amor de seu cônjuge é demorado, mas não tanto quanto você imagina. Brian e Joanne viveram com tanques separados durante vinte anos, mas o clima emocional de seu casamento mudou em dois meses. Você não estará pronto para pedir mudanças enquanto seu cônjuge não tiver passado algumas semanas com o tanque de amor cheio. Não posso determinar quanto tempo vai ser necessário, mas posso dizer como você pode saber se está pronto para o próximo passo.

Alguns anos atrás, criei um jogo que tem ajudado milhares de

casais. Chama-se Ponteiro de Combustível e funciona assim: Depois de passar um mês falando com freqüência a linguagem do amor predominante de seu cônjuge, pergunte-lhe: "Numa escala de 0 a 10, como está o nível de seu tanque?". Se seu cônjuge disser qualquer número diferente de 10, pergunte: "O que eu posso fazer para encher seu tanque?". Quando seu cônjuge fizer sugestões, siga-as da melhor maneira possível. Faça esse jogo uma vez por semana. Quando você começar a receber 8, 9 ou 10 como resposta com freqüência, saberá que está pronto para o próximo passo, que será apresentado no capítulo 3. Leia-o agora para saber em que direção está caminhando, mas, por favor, não tente aplicar o próximo passo antes de completar os desafios dos capítulos 1 e 2.

ENTRANDO EM AÇÃO

1. Quais são suas queixas mais freqüentes em relação ao seu casamento?
2. Quais são as queixas mais freqüentes de seu cônjuge?
3. Com essas respostas em mente, procure determinar quais são as linguagens do amor preferidas pelo cônjuge. (Classifique em ordem de importância, sendo 1 a mais desejada e 5 a menos desejada.)

    Palavras de afirmação
    Presentes
    Atos de serviço
    Tempo de qualidade
    Toque físico

4. Usando o mesmo sistema de classificação, indique quais linguagens do amor você prefere:

    Palavras de afirmação
    Presentes
    Atos de serviço

Tempo de qualidade
Toque físico

5. Se seu cônjuge estiver disposto, peça-lhe para completar os itens 1 a 4. Conversem sobre as respostas e definam as linguagens do amor predominante e secundária de cada um. Tenham como propósito falar sobre essas duas linguagens ao longo do próximo mês e vejam o que acontece.

Se seu cônjuge não estiver interessado em participar desse exercício, não desanime. Simplesmente comece a falar as linguagens do amor predominante e secundária dele com base em seus "palpites" no item 3 e veja o que acontece ao longo do próximo mês. Lembre-se: amor gera amor.

3

Mudanças, por favor

Como fazer meu cônjuge mudar?"Suponho que, no fundo, era isso que você queria saber quando pegou este livro. Talvez você tenha pensado: *Sem manipulação? Estaria até disposto a manipular meu cônjuge se isso o fizesse mudar de verdade.* Apesar de ser uma idéia compreensível, não creio que deseje colocá-la em prática. As mudanças resultantes de manipulação são sempre acompanhadas de ressentimento. O ressentimento afasta as pessoas, e não é isso que a maioria dos casais deseja para seu relacionamento.

A manipulação reduz o casamento a uma negociação de contrato: "Se você fizer isso, farei aquilo". As piores formas de manipulação não passam de uma tentativa por parte de um dos cônjuges de controlar o outro: "Se você não fizer isso...". Talvez essa ameaça assuste o outro o suficiente para concordar em mudar, mas a mudança será externa e temporária. A verdadeira mudança vem de dentro, não de circunstâncias manipuladoras.

Então, como você pode conseguir uma mudança verdadeira? Se você já leu e colocou em prática as sugestões dos dois capítulos anteriores, está pronto para pedir mudanças ao cônjuge. O método que vou descrever a seguir só será eficaz se você tiver, de fato, tratado seus erros e estiver expressando a linguagem do amor predominante de seu cônjuge. Uma vez lançados os alicerces corretos para o relacionamento conjugai, as mudanças verdadeiras são possíveis.

Primeiro, faça uma lista de algumas coisas que, a seu ver, poderiam ser diferentes em seu cônjuge. E importante ser específico; afirmações gerais não funcionam. Por exemplo: "Gostaria que ele conversasse mais" é muito geral e difícil de medir. Se seu objetivo é aumentar a comunicação, escreva: "Quero pedir a meu cônjuge para passarmos vinte minutos todas as noites — de segunda a sexta — conversando um com o outro, falando sobre idéias e sentimentos relacionados aos acontecimentos do dia". Esse é um pedido específico, claro, viável e mensurável.

"Gostaria que você parasse de me perturbar" é vago demais. Escolha uma área em que sente que seu cônjuge está perturbando você e faça um pedido específico relacionado a essa área. Você pode dizer, por exemplo: "Como você sabe, aceitei a responsabilidade de colocar o lixo para fora. Gostaria de pedir que, no futuro, não ficasse me lembrando dessa tarefa. Talvez eu não a realize de acordo com seu cronograma, mas vou cumprir minha responsabilidade. Sua insistência me faz sentir como se eu fosse uma criança e você, minha mãe. Não gosto disso e não creio que seja saudável para nosso casamento. Portanto, não fale mais sobre o lixo".

Se seu marido lhe pedir isso, talvez você tenha vontade de me dizer: "Mas ele não vai levar o lixo para fora. Se eu não disser nada, a lixeira vai transbordar e ficar assim a semana inteira". Minha resposta é: "Se você deseja estar casada com uma criança, continue a insistir com seu marido sobre o lixo; mas se deseja estar casada com um adulto, trate-o como adulto. Ele não vai agir como adulto se continuar a ser lembrado de suas responsabilidades. E, por favor, não leve o lixo para fora; isso seria um insulto ainda maior. Passe um *spray* desodorizante ao redor da lixeira, mas não toque nela. Você vai se surpreender com o resultado".

Pois bem, agora que você pensou nos pedidos específicos, está preparado para aprender como expressá-los a seu cônjuge? A seguir, três sugestões para fazê-lo corretamente: escolha o momento; não exagere nas críticas e elogie antes de pedir.

ESCOLHA O MOMENTO

Ao se preparar para pedir uma mudança ao cônjuge, é extremamente importante escolher o lugar e a hora e ser sensível ao estado emocional dele. A melhor hora é depois de uma refeição, e nunca antes. Quando estamos com fome, ficamos irritáveis e, portanto, temos dificuldade de aceitar sugestões. Você já notou como, numa viagem em família, quando todos estão com fome, é mais fácil surgir discussões? Percebeu como as crianças brigam entre si e você grita com elas? A fome e a irritabilidade andam juntas. Quando você está prestes a fazer algo tão importante quanto pedir uma mudança ao cônjuge, certifique-se de que ele está alimentado.

O pedido também deve ser feito sempre em particular. Nunca peça nada na frente de outras pessoas. Ao pedir em público, você cria uma situação humilhante, mesmo que disfarce seu pedido com humor. "Minha esposa cozinha um ovo que também serve de bola de tênis." As outras pessoas podem achar graça, mas sua esposa vai sentir a farpa. Não espere comer um ovo cozido "no ponto" tão cedo. É mais provável que você seja atingido por um ovo cru no dia seguinte. Comentários humilhantes só geram ressentimento e vingança.

Se você deseja ser atendido, peça em particular. Eis como um marido fez um pedido bem-sucedido certa noite, depois do jantar:

"Querida, gosto muito que você prepare ovos cozidos para mim três vezes por semana. Adoro comer um ovo com a gema mole no café da manhã. Será que, às quartas-feiras, você pode preparar o ovo dessa forma? Olhei num livro de receitas e descobri que, para a gema ficar mole, você deve cozinhar o ovo três minutos depois que a água ferver. Se for o caso, posso comprar um relógio de cozinha. Ficaria muito feliz se, uma vez por semana, você cozinhasse um ovo com a gema mole". Esse marido conseguiu o ovo do jeito que queria.

Outro elemento a ser considerado é o estado emocional de seu cônjuge. Ele está emocionalmente preparado para receber uma sugestão hoje à noite? Algumas noites, nos sentimos emocionalmente exaustos. Se tudo o que fizemos ao longo do dia teve resultados negativos e se todas as pessoas com as quais falamos reclamaram de alguma coisa, a última coisa que desejamos é chegar em casa e ouvir o marido ou a esposa pedir para mudarmos em alguma área. Até o pedido mais simples pode ser a gota d'água e nos fazer explodir.

Como saber se seu cônjuge está emocionalmente preparado para receber uma sugestão? A melhor maneira de descobrir é perguntar: "Querido, esse é um bom momento para lhe pedir algo?". A resposta pode até ser "não", mas posso garantir: meia hora depois ele vai querer saber o que era. Vai ficar morrendo de curiosidade! Mas você deve responder: "Não precisamos falar sobre isso hoje à noite. Avise quando você estiver disposto a conversar". E bem provável que seu cônjuge diga: "Agora é uma boa hora". Se isso acontecer, prossiga com seu pedido, pois você já ajudou seu cônjuge a se preparar emocionalmente. Nunca pegue o outro de surpresa com um pedido de mudança. Procure sempre saber se ele está

emocionalmente preparado para receber uma sugestão.

NÃO EXAGERE NAS CRÍTICAS

Os casais que não têm um sistema para pedir mudanças, geralmente acumulam uma porção de queixas até a pressão se tornar intensa demais e provocar uma erupção de críticas destrutivas. O marido diz: — Por que é tão difícil anotar a data e o valor dos cheques no talão? Queria ver você fazer as contas com um talão em que metade dos cheques são de não sei quanto e para não sei quando.

Depois da saraivada inicial, ele continua:

— Mais uma coisa. Por que você bagunça tanto a escrivaninha? Não consigo encontrar nada. E por falar nisso, você esqueceu o portão da garagem destrancado de novo hoje cedo. Aliás, custa pegar a correspondência quando estou fora? As vezes volto de viagem e a caixa de correio está abarrotada.

Essa overdose de críticas quase nunca tem um resultado positivo.

Hostilidade gera hostilidade. O excesso de palavras provocadoras e condenatórias provavelmente fará seu cônjuge revidar.

— Pois fique sabendo que você também não é perfeito. Não posso contar com você para nada. Prometeu comprar um moletom de lembrança para mim na última viagem e se esqueceu de novo. Aliás, estou cansada de fazer tudo sozinha em casa.
Você não levanta um dedo para me ajudar. Eu não sou sua escrava, entendeu? E não sei como tem a coragem de reclamar que esqueci o portão aberto se você nunca fecha as gavetas do armário.

Esse tipo de conversa não produz nada construtivo. O marido

atacou, a esposa revidou e cada um foi para seu canto, magoado e defensivo. Nenhuma mudança para melhor pode ocorrer num ambiente como esse. Esse número exagerado de críticas destrói a motivação para mudar.

Lembro-me de um marido que veio conversar comigo vários anos atrás e começou dizendo:

— Não vim aqui para fazer aconselhamento. Vim para dizer que estou me separando de minha esposa. Queria que você soubesse por mim. Quando eu for embora, com certeza ela vai telefonar para você, pois ela o respeita. Estamos casados há oito anos e não me lembro de um único dia em que ela não tenha me criticado. Ela critica meu penteado, meu jeito de andar, de falar, de vestir e de dirigir. Não gosta de nada em mim. Concluí que, se eu sou assim tão horrível, ela merece algo melhor.

Mais tarde, no mesmo dia, a esposa telefonou para meu consultório. Conversei com ela sobre aquilo que o marido havia dito. Ela começou a chorar e disse: — Eu só estava tentando ajudá-lo.

Tentando ajudá-lo? Ela acabou com ele. Ninguém tem estrutura emocional para lidar com uma overdose de críticas. Todos nós desejamos alguma mudança no cônjuge, mas o excesso de críticas não é o meio de consegui-la.

Sugiro que você nunca faça mais de um pedido de mudança por semana. No total, são cinqüenta e dois pedidos por ano, e esse número deve ser mais do que suficiente. Algumas pessoas são emocionalmente frágeis demais para lidar até com um pedido por semana. Nesse caso, não faça mais do que um pedido a cada duas ou três semanas.

Quando você começar a desenvolver a arte de fazer pedidos, talvez

seja interessante alternar as semanas com seu cônjuge. Numa semana você pode fazer uma sugestão, na semana seguinte, é a vez do outro. Aliás, nas semanas de "folga", sugiro que você *convide* seu cônjuge a compartilhar algum aspecto em que ele gostaria que você mudasse. Quando vocês estiverem em casa à noite, depois do jantar, você pode dizer: "Que tal se hoje você me pedir algo. Diga-me uma coisa que me tornaria um marido / uma esposa melhor". Como foi você quem iniciou a conversa, seu estado emocional já é adequado; resta apenas escolher o melhor lugar e hora para pedir ao cônjuge que lhe sugira algum aspecto em que você pode melhorar.

Pessoalmente, consigo lidar com um pedido de minha esposa por semana, desde que seja feito depois de uma refeição, em particular e quando eu estiver me sentindo emocionalmente estável. Desejo ser um marido melhor e posso me dedicar a uma coisa por semana. Mais do que isso, eu me sinto sobrecarregado. Se receber uma overdose de sugestões, provavelmente não farei mudança alguma.

Talvez você tenha sido criado numa família excessivamente crítica. Seus pais lhe diziam todos os dias o que você estava fazendo de errado e o que precisava mudar. Raramente faziam um elogio, mas não faltavam reprovações. Agora que você é uma pessoa adulta e casada, talvez esteja exagerando nas críticas ao cônjuge sem perceber, pois esse é seu padrão de comportamento desde a infância. Pode ser interessante perguntar ao cônjuge: "Eu sou crítico demais?". Se a resposta for sim, pode ser uma boa idéia você pedir perdão e explicar que não havia percebido. Depois de limpar a área, combine com seu cônjuge de se limitar a sugerir apenas uma mudança uma vez por semana (ou uma vez a cada duas semanas).

Evidentemente, seu cônjuge também poderá fazer sugestões.

Para alguns casais, a seguinte técnica é bastante útil: se um cônjuge fizer mais de um pedido na mesma semana, o outro simplesmente mostra dois dedos e diz: "Meu bem, esse já é o segundo...". Combinem de deixar o segundo pedido para a semana seguinte. Se você tiver uma porção de coisas que estão perturbando, anote-as e, a cada semana, escolha uma. Aprender a limitar o número de pedidos aumenta a probabilidade de mudança. Quando a pessoa se vê sobrecarregada de críticas, a tendência é ressentir-se ou ficar com raiva, duas emoções que não promovem mudanças. Quebrar o círculo vicioso de críticas excessivas pode salvar seu casamento.

ELOGIE ANTES DE PEDIR

Mary Poppins estava certa quando cantou: "Uma colherada de açúcar ajuda o remédio a descer".[7] Os elogios tornam o pedido de mudança mais palatável. Sugiro uma proporção de três para um. Diga-me três coisas que você gosta em mim e um aspecto em que você gostaria de ver mudança.

Digamos que, nesta semana, minha esposa vai me pedir para, antes de sair do banheiro, tirar os fios de cabelo que ficaram no ralo do box. O cabelo no ralo incomoda Karolyn, e esta semana é a vez de ela fazer um pedido. Antes de ela expressar

O que deseja, ela diz: "Em primeiro lugar, fico feliz por você

---

[7] Richard M. SHERMAN e Robert B. SHERMAN, *A Spoonful of Sugar,* trilha sonora do filme *Mary Poppins.*

guardar suas roupas. Ouvi outras esposas comentando como o marido deixa a roupa espalhada pela casa e elas precisam ir atrás juntando tudo como se ele fosse uma criança. Você sempre guardou suas roupas. Vai ver que sua mãe o ensinou a fazer isso. De qualquer modo, isso me deixa satisfeita.

"Em segundo lugar, gostaria de agradecer por você ter lavado o pára-brisa de meu carro ontem. É muito bom quando você faz isso.

"E, em terceiro lugar, saiba que gosto muito quando você passa aspirador na casa às quintas-feiras. Você não sabe como isso me ajuda. Um... dois... três... Preparado? Fico doida com aqueles fios de cabelo no ralo."

Posso me esforçar para não deixar cabelo no ralo, e provavelmente é isso que vou fazer. Por quê? Porque Karolyn gosta de mim! Veja só: eu sou melhor do que alguns sujeitos (que não guardam as próprias roupas) e desejo ser um marido melhor. É muito raro encontrar um homem que não deseja ser um marido melhor. Tempos atrás, deparei com alguém assim. Ele me disse: "Minha esposa não merece coisa melhor". Talvez, mas a maioria dos homens gostaria de ser melhor.

A meu ver, se um homem aceitar uma sugestão de sua esposa por semana e esforçar-se ao máximo para atendê-la, ficará surpreso em ver como terá se tornado um marido muito melhor em três meses. O mesmo vale para as esposas que se dispuserem a aceitar uma sugestão do marido a cada semana e procurarem melhorar. Na verdade, posso até fazer uma previsão: se você colocar em prática esse plano para pedir mudanças, um dia, daqui a quatro ou cinco meses, quando disser para seu cônjuge:

Pode fazer sua sugestão da semana. Ele vai responder:

Esta semana não tenho nada para pedir.

Que maravilha! Que progresso! Desse ponto em diante, talvez seu cônjuge não tenha um pedido por semana. Aliás, talvez se passem várias semanas entre um pedido e outro. No entanto, você deve continuar a permitir ao outro a oportunidade de lhe pedir algo e dizer como pode se tornar um marido ou esposa melhor.

Eis um ponto importante: Quando você fizer um pedido e seu cônjuge se esforçar para atendê-lo, não se esqueça de *notar* e *elogiar* essa iniciativa. Sem elogios, os pedidos podem parecer queixas. Como um marido disse: "Eu me esforcei tanto para melhorar, e o que ela fez? Mais uma crítica! De vez em quando, seria bom ouvir que estou fazendo alguma coisa direito". Ao reconhecer os esforços do cônjuge para melhorar e ao elogiar suas características positivas, você o motivará a fazer outras mudanças.

PENSE NISTO

Quando casamos, descobrimos uma porção de coisas novas sobre a outra pessoa. Algumas delas nos irritam ao extremo. São a mosca na sopa da união conjugai.

Talvez, depois de tomar banho, seu marido deixe a esponja encharcada no canto do boxe. Você entra no banheiro e se pergunta: "Quem ele pensa que vai pegar a esponja e colocar para secar?". Ou, talvez, as roupas de sua esposa não saibam chegar sozinhas aos cabides e os sapatos dela não conheçam o caminho até o guarda-roupa.

Talvez o marido não consiga escovar os dentes sem deixar uma porção de pontinhos brancos no espelho. Quando a esposa troca o papel higiênico, sempre põe o rolo virado para o lado errado. O marido sempre

deixa a tampa do vaso levantada. A esposa sempre espreme o tubo da pasta de dente no meio, e não embaixo, como deveria. Um marido me contou: "Coloquei um aviso na pasta de dente: Aperte meu traseiro'. Não funcionou!".

O que fazer sobre estas e milhares de outras coisinhas irritantes que vão aparecendo ao longo dos anos? Minha sugestão: uma vez por semana, peça uma mudança. Se é algo que você está fazendo ou deixando de fazer e pode mudar, por que não? Rapazes, se sua esposa gosta das toalhas de banho dobradas em três, quanto tempo leva para dobrar assim? Dois segundos. Um preço pequeno a pagar para fazer sua esposa feliz. Tudo bem que sua mãe não dobrava as toalhas desse jeito. Mas vocês não se casaram com a mãe. A meu ver, devemos mudar em todos os aspectos possíveis para agradar um ao outro. Se fizermos isso, tornaremos a vida mais fácil um para o outro e encontraremos harmonia no casamento.

E QUANTO ÀQUILO QUE O CÔNJUGE NÃO MUDA?

Não seria justo eu deixar a impressão de que, se você seguir o plano deste livro, em nove meses ou um ano, seu cônjuge atenderá a todos os seus pedidos. Na realidade, há certas coisas em que um cônjuge não pode ou não quer mudar.

Deixe-me exemplificar com minha própria vida: Karolyn e eu estávamos casados havia algum tempo quando percebi que ela sabia abrir gavetas, mas não sabia fechá-las. Sabia abrir as portas dos armários, mas também não sabia fechá-las. Aquela porção de gavetas e portas abertas me perturbava.

Um dia, antes de aprender as coisas sobre as quais conversei até

aqui, disse a ela: "Karolyn, quando terminar de fazer suas coisas na cozinha, será que você pode fechar as portas dos armários? Se eu não tomo cuidado, acabo batendo a cabeça numa delas. E será que você também pode fechar as gavetas do armário do banheiro? Quando entro lá, enrosco a calça no canto delas". A meu ver, foram pedidos simples. No dia seguinte, voltei do trabalho, entrei em nosso pequeno apartamento e olhei na cozinha — as portas dos armários estavam abertas. Fui até o banheiro e as gavetas também estavam abertas.

"Não é fácil mudar um hábito", concluí. "Vou esperar alguns dias."

Esperei uns dias. Esperei uma semana inteira. Mas todos os dias daquela semana, verifiquei as portas e gavetas, e todos os dias elas estavam abertas.

No final da semana, pensei: "Talvez ela não tenha ouvido o que eu disse. Talvez não estivesse muito bem naquele dia e não tenha entendido". Na época, estava fazendo pós-graduação na área de pedagogia e resolvi usar um pouco de didática.

Quando cheguei em casa, entrei no banheiro, esvaziei a gaveta de cima e chamei Karolyn para fazer uma demonstração. Abri a gaveta e lhe mostrei como funcionava. "Esta rodinha aqui se encaixa naquela canaleta. Funciona que é uma beleza. Você consegue fechar com um dedo", disse enquanto empurrava a gaveta para mostrar. Então, levei Karolyn até a cozinha e disse: "Veja só, é só aproximar a porta o suficiente desse pequeno ímã, e ele fecha a porta para você".

Naquele dia, tive certeza de que ela havia entendido. Quando você usa recursos visuais, torna a comunicação mais clara, não é? (Posso ouvir uma porção de esposas me vaiando — e com razão. Mas, lembrem-se, eu

era jovem e tolo.)

No dia seguinte, quando voltei do trabalho, olhei na cozinha — e as portas dos armários estavam abertas. Entrei no banheiro, e as gavetas estavam abertas. Mais uma vez, pensei: "Não é fácil mudar um hábito. Vou esperar mais alguns dias". Esperei uns dias. Esperei um mês. Mas todos os dias daquele mês, verifiquei as portas e gavetas, e todos os dias elas estavam abertas. No final do mês, passei um sermão em Karolyn: "Não entendo você. É uma mulher inteligente, fez faculdade. É uma pessoa profundamente espiritual e, no entanto, não consegue fechar uma gaveta. Como pode uma coisa dessas?".

O problema persistiu por nove meses, durante os quais usei duas abordagens. Durante mais ou menos um mês, não dizia nada a Karolyn, mas, por dentro continuava me perguntando: "O que há de errado com essa mulher?". No mês seguinte, eu lhe passava uma descompostura. Na verdade, não importava se eu reclamava com ela ou engolia minhas queixas; ela não fechava as portas e gavetas.

Depois de nove meses de suplício, cheguei em casa uma noite e vi que nossa filha de 18 meses estava com pontos perto do canto de um dos olhos.

— O que aconteceu? — perguntei a Karolyn.

Para minha surpresa, ela disse a verdade:

— Ela caiu e se cortou no canto de uma gaveta aberta.

Não podia crer no que estava ouvindo. Pensei comigo mesmo: *Você pode me dizer qualquer coisa, menos isso.* Mas Karolyn falou a verdade.

Fiquei tão orgulhoso de minha reação tranqüila. "Não vou esfregar isso no nariz dela. Não vou dizer: 'Eu avisei'", pensei. Mas, lá no fundo,

pensei: "Aposto como agora ela vai fechar as gavetas!". E também: "Ela se recusou a me ouvir. Agora Deus está falando com ela". Mas, sabe de uma coisa? Mesmo depois desse incidente, ela continuou deixando as gavetas abertas!

Dois meses depois (ou seja, onze meses depois de meu pedido inicial), finalmente entendi: "Essa mulher nunca vai fechar as gavetas". Eu aprendo devagar, mas finalmente a ficha caiu. Enquanto minha mente assimilava o impacto dessa revelação, fui até a biblioteca da faculdade, sentei-me numa das mesas de estudo e fiz o que havia aprendido a fazer. Você já ouviu falar desse plano? Quando não sabe o que fazer sobre um problema, pegue uma folha de papel e escreva tudo o que lhe vier à mente: idéias boas, idéias malucas, idéias possivelmente úteis. Então, leia a lista e escolha a melhor alternativa. Foi o que fiz.

A primeira coisa que me veio à mente foi: "Posso me separar dela". Já havia pensado nisso antes. Meu próximo pensamento foi: "Se eu encontrar outra pessoa, antes de me casar novamente vou perguntar: 'Você fecha as gavetas?'". A segunda idéia veio em estágios. Pensei com cuidado antes de anotá-la: "Talvez, por causa das gavetas abertas, eu fique infeliz para o resto da vida, de hoje até o dia em que eu morrer, ou Karolyn morrer". Foi o que eu pensei, então tive de escrever.

A terceira possibilidade, a última que me ocorreu, foi: "Poderia aceitar isso como algo que nunca vai mudar e, daqui para frente, eu mesmo poderia fechar as gavetas".

De lá para cá, algumas pessoas que ficaram sabendo dessa história ofereceram outras sugestões. Um homem me falou que se podem instalar molas nas gavetas e portas para que fechem sozinhas (eu não sabia disso).

Outro me disse que ele teria removido todas as portas dos armários (uma idéia que nunca me passou pela cabeça).

Quando terminei de escrever, olhei minha lista e risquei imediatamente a primeira idéia. A essa altura, estava no seminário, me preparando para ser pastor. Pensei: "Se eu me separar, nunca vou conseguir uma igreja para pastorear". Li a segunda idéia e também a eliminei. "Por que um homem adulto escolheria ficar infeliz com algo assim para o resto da vida?" Não fazia nenhum sentido.

Sobrou apenas a terceira idéia. Podia aceitar o fato de que minha esposa nunca mudaria nesse aspecto e, daquele dia em diante, eu mesmo podia fechar as gavetas e portas. Então, me perguntei: "Quanto tempo eu levaria para fechar as portas dos armários da cozinha?".

Um... dois... três... quatro segundos.

"Quanto tempo eu levaria para fechar as gavetas do banheiro?"

Um... dois... três segundos.

"Três e quatro são sete. Sete segundos. Acho que consigo esse tempo na programação do dia."

Quando cheguei em casa, disse a Karolyn:

- Quanto às gavetas... Ela interrompeu:

- Gary, por favor não toque nesse assunto outra vez!

- Deixe-me terminar — falei. — Encontrei uma solução. De hoje em diante, enquanto eu viver, você nunca mais terá de fechar uma porta ou gaveta outra vez. De hoje em diante, este será o meu trabalho. Fecharei as portas, fecharei as gavetas e você não terá mais de se preocupar com isso.

Sabe o que ela disse?

— Tudo bem.

E saiu da sala. Para ela não foi nada de extraordinário, mas, para mim, foi um ponto crítico de minha vida. Desde então, as gavetas abertas não me incomodam. Não sinto nada quando vejo uma gaveta aberta. Aliás, se você olhasse em nosso banheiro, na maioria das noites veria as gavetas abertas. Mas quando eu entro lá pela manhã, fecho todas elas — porque esse é meu trabalho!

Você precisa estar consciente de que, em certas coisas, seu cônjuge não pode ou não quer mudar, não importa qual dos dois. Tenho uma esposa extraordinariamente maravilhosa que aceitou várias de minhas sugestões de mudança. Às vezes, chego a me perguntar se sua incapacidade de fechar gavetas é genética. E possível! Mas, quer sejam coisas que ele *não consegue,* quer sejam que ele *não queira* fazer, seu cônjuge não atenderá a todos os seus pedidos.

Então, como você vai lidar com os aspectos em que seu cônjuge não mudará? Creio que o amor aceita essas imperfeições.[8] Não seria bobagem de minha parte, depois de todos esses anos, continuar resmungando e reclamando das gavetas abertas? Em vez disso, escolhi agradecer a Deus por todos os aspectos em que Karolyn mudou para melhor e escolhi aceitar aquilo que ela não pode ou não quer mudar.

Alguns maridos passaram os últimos quinze anos andando atrás da esposa e resmungando sobre as luzes da casa. "O que há de tão difícil em apagar a luz quando se sai de um cômodo? O interruptor funciona para os

---

[8] Cf. 1 Pedro 4:8.

dois lados, sabia? E só precisa usar um dedo. Se economizássemos na conta de luz, teríamos dinheiro para comprar a bolsa nova que a senhora quer." Não desejo desanimá-lo, mas se, nesses quinze anos, sua esposa ainda não resolveu apagar as luzes, pode ser que isso nunca aconteça. Talvez você precise entender que ela é do tipo que só acende, mas não apaga. O amor aceita algumas imperfeições. (Isso não é ótimo?)

Como você deve ter percebido, não estou prometendo que seu cônjuge vai atender a todas as suas sugestões. No entanto, posso dizer que, se você colocar em prática o plano de três passos deste livro, seu cônjuge vai fazer mudanças importantes. É infalível. Vamos recapitular:

Primeiro passo: *Confesse os próprios erros e peça perdão.* Com isso, você mostra ter consciência de suas imperfeições, como cônjuge, no passado. Deixa claro que está levando o casamento a sério e deseja melhorar o relacionamento. Quer seu cônjuge consiga perdoá-lo de imediato, quer não, agora ele sabe que algo importante está acontecendo dentro de você. Essa consciência planta uma semente de esperança.

Segundo passo: *Aprenda a falar a linguagem do amor predominante de seu cônjuge.* Quando a confissão é seguida de novas expressões de amor incondicional na linguagem do amor predominante de seu cônjuge, você rega a semente de esperança, suprindo as necessidades emocionais do cônjuge da maneira mais eficaz possível. No devido tempo, o botão de uma nova vida surgirá. Essas expressões de amor estimularão o afeto e mudarão o clima do casamento. Talvez você note um novo brilho nos olhos de seu cônjuge, uma atitude mais positiva em relação a você e ao casamento. Mais cedo ou mais tarde, seu cônjuge começará a corresponder, expressando amor por você em sua linguagem do amor predominante.

Então, vocês descobrirão que não existe força maior nos relacionamentos humanos do que o poder do amor incondicional.

Terceiro passo: *Agora você está pronto para começar a fazer pedidos específicos.* Uma vez que seu cônjuge o perdoou pelos erros do passado e está sentindo seu amor, ele se torna muito mais receptivo aos pedidos. A maioria das pessoas se dispõe a mudar quando se sente amada.

É interessante ver como os cônjuges que colocam esse plano em prática muitas vezes observam mudanças positivas espontâneas um no outro. Tendo em vista as queixas do passado, ambos já sabem de várias mudanças que o marido ou a esposa gostaria de ver. Vivendo num ambiente de perdão e experimentando as expressões de amor um do outro, sentem-se motivados a fazer coisas para agradar ao outro sem ele precisar pedir.

"É inacreditável", disse um marido. "Durante anos, pedi a minha esposa que levasse o cachorro para passear uma noite por semana enquanto eu ia às reuniões do Rotary Clube. Ela nunca me atendeu. Era horrível voltar para casa tarde da noite, às terças-feiras, e ter de sair com o cachorro. Estava há cerca de seis semanas na 'fase do amor' dessa nova estratégia quando cheguei em casa numa terça-feira à noite e descobri que ela já havia saído com o cachorro. Não tive tempo nem de pedir. Quando me recuperei da surpresa, disse-lhe quanto tinha gostado daquele ato. Desde então, ela se encarrega dessa tarefa toda terça-feira à noite. Pode parecer uma coisa pequena, mas é importante para mim."

Pequenas ou grandes, as mudanças ocorrem com maior facilidade quando os erros do passado foram confessados e o amor se tornou um modo de vida. Agora que você leu este livro e entendeu como pode conseguir mudanças em seu cônjuge sem manipulação, gostaria de desafiá-lo a

colocar este plano em prática. Leia o capítulo 1 novamente e comece o processo de identificar e confessar seus erros do passado. Não se apresse. Procure ajuda externa, conforme sugerido. Seja minucioso e autêntico em sua confissão. Em seguida, releia o capítulo 2, descubra qual é a linguagem do amor predominante de seu cônjuge e comece a falar nessa linguagem com regularidade. Depois de duas semanas, comece a usar um pouco de cada uma das outras quatro linguagens do amor. Em seguida, faça o jogo do Ponteiro de Combustível com seu cônjuge. Quando você receber 8, 9 ou 10 como resposta com freqüência, é hora de começar a pedir mudanças.

ENTRANDO EM AÇÃO

1. Pense em ocasiões em que você ou seu cônjuge exageraram nas críticas. Como você se sentiu? Como seu cônjuge deve ter se sentido?
2. Pense em ocasiões em que seu cônjuge lhe pediu, diante de outras pessoas, que você mudasse. Como se sentiu? Ou, se você agiu assim, imagine como ele se sentiu.
3. No futuro, se seu cônjuge concordar em fazer os pedidos dele em particular, depois de uma refeição e depois de fazer três elogios, com que freqüência você estaria disposto a recebê-los?
    — Um pedido de mudança por semana.
    — Um pedido de mudança a cada duas semanas.
    — Outro (especifique):______________________
4. Caso o cônjuge se interesse, peça-lhe que complete os itens 1 a 3. Conversem sobre as respostas e comecem a seguir o plano sugerido neste capítulo.
5. Caso ele não se interesse em participar desse exercício, não desanime.

Apenas lhe diga que você deseja se esforçar para ser um marido ou uma esposa melhor e gostaria de receber uma sugestão de mudança por semana (ou a cada duas semanas). Quando seu cônjuge perceber que você está levando as sugestões dele a sério, é bem provável que comece a corresponder.

6. Liste alguns aspectos em que você gostaria sinceramente que seu cônjuge mudasse. (A título de exemplo, incluí duas listas no final do livro, mostrando como maridos e esposas responderam à pergunta: "Em que aspectos seu cônjuge poderia mudar?".)
7. Releia a lista e verifique se os pedidos são específicos, claros e viáveis. Quanto mais específicos, melhor.
8. Lembre-se:
   - Nunca faça mais de um pedido por semana (ou segundo o combinado).
   - Não peça nada quando o cônjuge estiver com fome.
   - Sempre faça seu pedido em particular.
   - Pergunte ao cônjuge se está emocionalmente preparado para ouvir seu pedido.
   - Antes de pedir, faça pelo menos três elogios.

Em suma

Os princípios apresentados neste livro têm gerado mudanças em minha vida e na de milhares de casais que tenho aconselhado. Espero que, agora, você se dedique ao trabalho árduo de colocar em prática os três passos desta abordagem. Trata-se de um plano que funcionou para outros casais e gostaria de incentivá-lo a fazer uma experiência em seu casamento. Você não tem nada a perder e muito a ganhar. Se funcionar com vocês, espero que compartilhe essa experiência positiva com seus amigos. Em nossa sociedade, é mais difícil do que nunca ter um casamento bem-sucedido. Creio que as idéias neste livro podem ajudar milhares de casais a progredir com maior harmonia na jornada de intimidade conjugai. Portanto...

...VALE A PENA LEMBRAR

- Na maioria das vezes, as pessoas não conseguem as mudanças desejadas porque começam da maneira errada.
- Quase todos vivemos de acordo com a filosofia: "Se meu cônjuge mudasse, eu também mudaria". Se formos honestos, teremos de reconhecer que, até agora, essa abordagem não funcionou.

- Confessar os erros nos liberta da escravidão das falhas do passado e cria a possibilidade de mudanças de comportamento no futuro.
- Não devemos confessar os erros somente a Deus. Precisamos confessá-los também à pessoa que magoamos. No casamento, essa pessoa *é* o cônjuge.
- Não temos como apagar os erros do passado, mas podemos sim reconhecer que agimos erroneamente ou nos omitimos e pedir perdão com sinceridade. Ao fazê-lo, estaremos começando da maneira certa.

- Uma das linguagens básicas do amor consiste em dirigir palavras de afirmação à outra pessoa. Elas vivificam, enquanto as de condenação matam.
- O presente é um símbolo físico e visível de consideração pelo outro. Qualquer adulto pode aprender a presentear.
- Para alguns: "Um ato vale mais que mil palavras". Fazer algo de que seu cônjuge gosta é uma expressão de amor.
- Tempo de qualidade não é apenas estar no mesmo cômodo ou na mesma casa que o cônjuge. Passar tempo de qualidade com o cônjuge significa dar-lhe total atenção.
- Todos os pedidos de mudança devem ser específicos, claros, viáveis e mensuráveis.
- Comece mencionando três características de que você gosta no cônjuge e, só então, indique um aspecto em que ele poderia mudar. Os elogios tornam o pedido mais palatável.
- No casamento devemos mudar tudo o que pudermos para agradar um ao outro. Essas mudanças facilitam a vida mútua e promovem harmonia em nossa jornada conjugai.

...VALE A PENA COLOCAR EM PRÁTICA ESTE PLANO DE TRÊS PASSOS

Para conseguir mudanças no cônjuge sem manipulá-lo:

1. Comece reconhecendo os próprios erros do passado e peça perdão.
2. Descubra a linguagem do amor predominante do cônjuge.
3. Quando pedir mudança:
   a) Escolha o momento certo (hora, lugar e estado emocional):
      - hora: depois de uma refeição;
      - lugar: em particular;
      - estado emocional: quando o cônjuge permitir.

   b) Não exagere nas críticas (nunca mais de um pedido por semana, ou de acordo com o combinado).
   c) Faça três elogios antes de apresentar seu pedido.

d) Quando o cônjuge se esforçar para mudar em algum aspecto, *preste atenção* e *expresse quanto você gostou.* Aceite os aspectos em que o cônjuge não pode ou não quer mudar.

...VALE A PENA REFLETIR NESTES PEDIDOS REAIS

Relacionei, a seguir, alguns itens obtidos de respostas de maridos e esposas à pergunta: "Em que aspectos seu cônjuge poderia mudar?"

Use-os como idéias no momento de listar os pedidos que você deseja fazer ao cônjuge (Lembre-se: faça um pedido por semana, ou segundo o que vocês dois combinaram.)

Mudanças que eu gostaria de ver em minha esposa

- Não se irritasse tanto com nossos filhos.
- Falasse mais sobre seus sonhos e medos.
- Passasse trinta minutos por dia conversando comigo.
- Mantivesse a escrivaninha organizada.
- Não fizesse faxina e limpeza quando eu estivesse em casa.
- Fosse mais segura quanto à aparência e estivesse disposta a usar uma roupa mais "sexy" de vez em quando.
- Parasse de falar do passado.
- Parasse de tentar controlar meus pensamentos e minhas atividades, ditando-me ordens.
- Não se preocupasse tanto.
- Não agisse como se fosse minha mãe (lembrando-me, por exemplo, de escovar os dentes).

- Visse o que é positivo em vez de olhar apenas o negativo.
- Respondesse às minhas perguntas com uma frase afirmativa ou negativa, e não com outra pergunta.
- Expressasse com palavras sua admiração por mim.
- Expressasse com palavras que se sente atraída por mim.
- Lavasse e limpasse o carro toda semana.
- Conversasse comigo.
- Arrumasse a bagunça que faz.
- Começasse a se aprontar mais cedo para chegarmos pontualmente aos compromissos.
- Descansasse e aproveitasse a vida um pouco mais (assistisse à televisão comigo, por exemplo).
- Tomasse a iniciativa de ter sexo quando estivesse a fim, pois estou quase sempre a fim.
- Parasse de me criticar diante de nossos filhos.
- Guardasse suas roupas, em vez de deixá-las jogadas no chão.
- Não fosse tão crítica.
- Mantivesse o carro mais limpo.
- Freqüentasse uma academia de ginástica e entrasse em forma.
- Aprendesse a dormir com a luz acesa para que eu pudesse ler.
- Tivesse mais consciência dos problemas de saúde relacionados a seu peso.
- Acabasse com parte da tralha que acumulamos em casa.
- Realizasse as tarefas da casa de maneira mais sistemática.
- Tivesse disposição de ajudar-me a ensinar aos filhos o valor do trabalho.

- Permitisse que eu cozinhe com mais freqüência.
- Não ficasse irritada o tempo todo, mas fosse mais paciente comigo e com as pessoas.
- Tivesse mais desejo sexual.
- Controlasse melhor os animais de estimação.
- Perseverasse em suas metas, apesar das dificuldades.
- Fosse mais gentil ao falar comigo e a respeito das pessoas.
- Permitisse expressar minhas opiniões, mesmo não concordando comigo.
- Não questionasse minhas decisões em áreas que não são a especialidade dela, como a compra de pneus para o carro, por exemplo.
- Tivesse mais intimidade comigo na cama.
- Elogiasse meu trabalho e me dirigisse palavras positivas todos os dias.
- Parasse de me rebaixar.
- Não tivesse uma atitude tão crítica e superior em relação a mim e me desse mais apoio.
- Não exigisse tanto de si mesma, em casa, no trabalho, na igreja.
- Não me interrompesse quando discutimos um assunto.
- Desenvolvesse o hábito de me beijar todas as manhãs quando saio para o trabalho.
- Aprendesse a discutir questões difíceis sem se pôr na defensiva e sem interpretar meus comentários como críticas pessoais.
- Massageasse minhas costas três vezes por semana.

- Fosse a um café comigo.
- Não pegasse no sono enquanto estou falando com ela.
- Tivesse mais tranqüilidade em deixar alguém tomar conta das crianças para podermos sair e nos divertir juntos.

Mudanças que eu gostaria de ver em meu marido

- Conversasse comigo todas as noites por dez minutos.
- Limpasse a garagem e a mantivesse em ordem.
- Saísse para caminhar comigo todas as noites.
- Assistisse menos ao canal de esportes.
- Não acelerasse o carro de 0 a 100 km/h em 8 segundos quando está irritado.
- Tivesse disposição de me ajudar com o banho dos filhos.
- Conseguisse aceitar algumas de minhas sugestões. Ele é muito sensível a qualquer comentário de minha parte que não seja totalmente positivo.
- Não pegasse no sono enquanto estou falando.
- Tivesse a iniciativa de me convidar para sair com ele uma ou duas vezes por mês.
- Parasse de fumar.
- Parasse e me desse total atenção (deixasse o jornal, palavras cruzadas, etc.) quando estou tentando falar com ele.
- Não procrastinasse. Seu lema é "amanhã eu faço".
- Expressasse quanto gosta de mim e daquilo que faço. Brincasse mais com as crianças.
- Parasse de empilhar papéis na mesa ou os organizasse com

freqüência.

- Criticasse menos meu trabalho em casa.
- Parasse de espalhar coisas por toda casa, deixando uma trilha de bagunça por onde passa.
- Pensasse mais naquilo que é importante para mim.
- Gastasse nosso dinheiro com mais moderação e planejasse comigo um modo de pagar as dívidas.
- Ajudasse a arrumar a bagunça na casa, em vez de me mostrar a necessidade de fazê-lo.
- Dedicasse dez minutos por dia para lermos a Bíblia e orarmos juntos.
- Perguntasse como ele pode ajudar no serviço da casa.
- Permitisse que eu expresse meus sentimentos sem reagir com raiva.
- Fosse mais gentil ao falar comigo.
- Desligasse a TV e conversasse comigo por alguns minutos.
- Fizesse exercícios comigo e tentasse entrar em forma.
- Limpasse o pára-brisa e as janelas do carro.
- Parasse de assoar o nariz durante as refeições.
- Conversasse comigo antes de tomar decisões. Gostaria de ser sua parceira e formar uma equipe.
- Guardasse os sapatos dele no armário.
- Fosse para a cama comigo para que pudéssemos conversar e fazer amor.
- Demonstrasse esforço em falar corretamente. Ele costuma usar tempos verbais incorretos, algo que o faz parecer ignorante quando, na verdade, é extremamente inteligente.
- Aprendesse a ter boas maneiras à mesa.

- Respeitasse minha necessidade de ter um pouco de tempo para ficar sozinha. Ele é maravilhoso e prestativo, mas preciso de um pouco de privacidade.
- Elogiasse aquilo que faço e minha aparência; me encorajasse.
- Guardasse as coisas quando termina de fazer algo na casa.
- Parasse de superproteger as filhas (de 18 e 20 anos). Elas precisam enfrentar as conseqüências de suas escolhas.
- Dedicasse a mim o mesmo tempo, a mesma energia, o mesmo amor e a mesma devoção que dedica ao trabalho e aos exercícios físicos. No fim do dia, tenho a impressão de que fico apenas com as sobras.
- Colocasse o braço em minha cintura e segurasse minha mão quando andamos juntos.
- Tivesse a iniciativa de me convidar para sair com mais freqüência.
- Cortasse a grama do jardim antes de parecer uma selva.
- Deixasse de dizer palavrões quando fica com raiva.
- Dedicasse tempo a Deus, a mim e a nossos filhos.
- Viesse a mim, me abraçasse e me tocasse, mesmo que não terminasse em sexo.
- Assumisse a responsabilidade de lidar com as finanças.
- Encontrasse bons amigos ou atividades que lhe dessem algum tempo de lazer longe de mim. Dessa maneira, eu poderia passar tempo com minhas amigas sem me sentir culpada.
- Ganhasse o suficiente para eu não precisar trabalhar tempo integral.
- Olhasse em meus olhos atentamente e conversasse comigo por mais de cinco minutos.
- Tomasse meu partido ou me defendesse diante dos pais dele.